

### 【大田原市の運動習慣の現状】

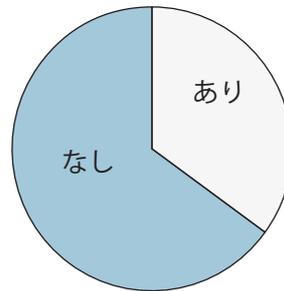
平成 29 年度大田原市民健康診査を受けた方 11,869 人の運動に関する問診では、8 割以上の方が、『日常生活の中で 1 日 1 時間以上動いている（歩行または同等の身体活動）』という結果でした。しかしながら、『運動習慣がない』と回答した方は、6 割を超えています。運動した方がよいと分かっているにもかかわらず実際に運動習慣を定着することは難しいようです。

運動習慣がない方でも、筋力の低下を防ぐ、家の中で簡単にできる運動を紹介します。



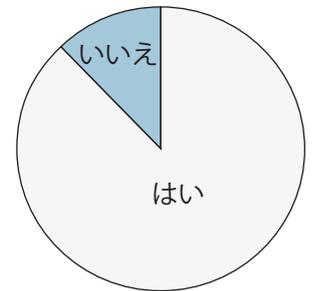
### 【運動習慣の有無】

- あり (35%)
- なし (65%)



### 【日常で 1 日 1 時間以上動いているか】

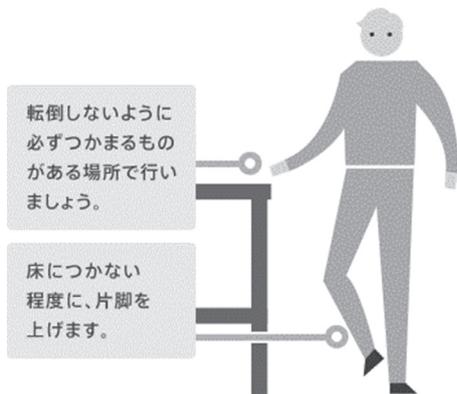
- はい (88%)
- いいえ (12%)



### 【トレーニング 1】

#### バランス能力をつける「片脚立ち」

左右 1 分間ずつ、1 日 3 回行いましょう。



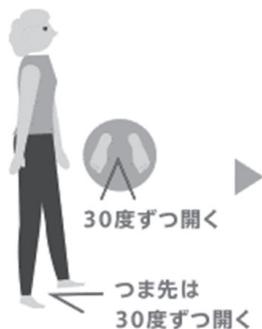
#### ポイント

- ・姿勢をまっすぐにして行いましょう。
- ・支えが必要な人は、十分注意して机に手や指をつけて行いましょう。
- ・指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行いましょう。

### 【トレーニング 2】

#### 足の筋力をつける「スクワット」

深呼吸をするペースで 5～6 回繰り返します。1 日 3 回行いましょう。



机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



#### ポイント

- ・動作の最中は息を止めないようにします。
- ・膝に負担がかかりすぎないように、膝は 90 度以上曲げないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は 30 度くらい開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会 公式 WEB サイト

問 健康政策課 東 1 階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

## 元気な地域づくりは「予防活動」から

新緑が鮮やかな暖かい季節になり、外出や身体を動かす機会も多くなってきているのではないのでしょうか。私たちは普段、無意識に身体を動かしていますが、どんな仕組みで動いているのかご存知ですか？

今回は、身体を動かす仕組みや、簡単にできる筋力トレーニングを紹介していきます。

## 【身体を動かす仕組み】



私たちが自分の身体を自由自在に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経が連携して機能しているからです。骨や筋肉は、運動や身体活動を通して刺激され、維持されています。そのため、運動不足になると骨がもろくなったり、筋肉量が減少したりと、日常生活に支障が出てきます。また、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。

## 【大切なのは筋肉量】



私たちの筋肉量は一般的に20歳がピークとされており、30歳を過ぎると10年ごとに約5%、60歳以降では約10%の割合で減少すると言われています。しかし、年齢に関係なく、効果的な運動を続けると筋肉は増やすことができます。気軽に出来るウォーキングなどの有酸素運動は心肺機能を高めるには良い運動ですが、筋肉をつけるにはプラスして筋力トレーニングも必要です。筋肉は足の筋肉から落ちると言われており、生涯自分自身の足で歩き続けるためにも、若い時から筋肉トレーニングを取り入れていくことが重要です。



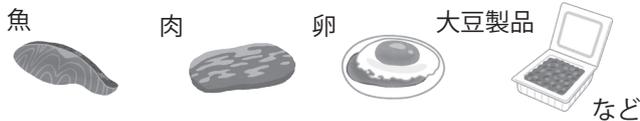
## 栄養と食事のコラム vol.2

## 「身体づくりとたんぱく質」

運動と関連の深い栄養素「たんぱく質」について紹介します。

たんぱく質は、筋肉や内臓、皮膚、爪、髪、血液など、身体を構成する主成分で、免疫やホルモンなどにも関わる重要な栄養素です。たんぱく質を英語に訳するとプロテイン(protein)となりますが、日本ではプロテインサプリメントのことを「プロテイン」と呼ぶことが多いようです。

## 【たんぱく質源となる食品】



動物性・植物性のたんぱく質を満遍なく食べることがお勧めです。

かむことは全身の筋力向上にも効果的と言われています。よくかんで食べるようにしましょう。

プロテインなどのサプリメントは、あくまで栄養素を補うためのものです。主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事が基本です。もう一度、ご自分の食生活を見直してみましよう。



【たんぱく質源（主菜）を1回の食事での目安 ※1日3回の食事の場合】

毎食、片方の手のひらに乗るくらいの量を取りましょう。



たんぱく質にも1g当たり約4Kcalのエネルギーがあります。取り過ぎてしまうと、身体に吸収されない分は中性脂肪として蓄積されることが分かっています。

運動や体づくりに関わる栄養素は、たんぱく質以外にもたくさんあります。ひとつの食品に偏らず、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。