

なぜ運動をすべきか



本ガイドブックの目的

ガイドブックの目的は2つあります。

1つは配布しているDVDの補足です。ロコモ度チェックの方法から、予防にむけた運動の意味や、動作の重要部分を解説しています。

もう1つは継続（予防）のためです。継続にはロコモ度を知ること、そして記録をつけることが基本になります。

トレーニングを行う際には、いきなり始めず、ストレッチなどの準備運動をしてから行ってください。また、トレーニングを終える際にも、忘れずに整理運動を行いましょ。

P13・P14にロコモ度チェック方法とロコモ度チェック用紙が記載してあります。また、P16に運動日誌記録シートを記載しました。これらをご利用いただき、トレーニングの効果を実感しながら、継続いただければと思っております。

それでは、DVDと併せてご覧いただき、早速、運動を実践してみましょ。

運動のすすめ

家族や友人から運動を勧められたとき、喜ばれる方がいる一方で、きつい、疲れる、時間がない、という方もおられるようです。しかし、運動不足だと将来が不安になるかもしれません。普段の生活をはじめ、買物や娯楽をいつまでも楽しむために、歩くことは欠かせません。歩けることは当たり前だと考えるかもしれませんが、加齢に運動不足がプラスされると、だんだんと自立するのが大変になり、やがては歩けなくなっていくます。歩くことが困難になってくると、他には異常がなくても普段の生活に支障が出てきやすくなります。

本書では、歩けなくなる原因の1つとされているロコモティブシンドローム（ロコモ）と、その対策としての運動について解説します。運動の方法や強さは個人の事情に合わせてことになりますが、本ガイドブックでは、最低限のメニューを入門編として4つの運動を解説します。どの運動も無理なく体に負荷をかけて鍛えることができますので、ぜひ挑戦してください。

“良薬は口に苦し”の言葉の通り、最初はきつく感じるかもしれません。しかし、少しだけ我慢して、週2回行うことを目指しましょ。それでも挫折しそうだったら、家族や友人を誘ってみてください。著者一同へ相談していただくことも歓迎します。運動を継続していただければ、ロコモ予防となり、よりアクティブに、より快適な日々を過ごすことにつながるはずですよ。

末尾になりましたが、本書作成にあたって撮影協力いただいた千葉県富里市の富筋くらぶのみなさま、そして体操映像に出演下さった齊藤朝子さま、吉田雅世さまに、深謝いたします。



富筋くらぶ 参加者のみなさま

ロコモと予防意義の解説 1

運動方法の解説に入る前に、なぜ運動すべきなのかについて説明します。一番の理由は“健康寿命”を延ばすためです。

健康寿命は一般の寿命と何が違うのでしょうか？

日本人の平均寿命は男性が約80歳、女性が約86歳となっています（2016年時点）。一方で、健康寿命は日常生活を自立して送れる期間のことで、平均寿命との間には男性で約9年、女性では約12年の差があります。これは健康上の問題でケア等が必要とされる期間が約9～12年あることを意味しています。



ロコモは健康寿命を縮める

健康の問題の1つにロコモティブシンドローム（ロコモ）があります。ロコモは骨、筋肉、関節等の身体を動かす組織（運動器）の障害のために歩行する機能（移動機能）の低下をきたした状態をいいます。（ロコモについてはP5やロコモ チャレンジ！ 推進協議会ホームページをご覧ください。https://locomo-joa.jp/）。

ロコモが進むと日常生活が制限され、さらに悪化すると、支援や介護が必要になる可能性が高くなります。要支援、要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の問題です。

現代社会では様々な世代で“不動化・不活動化”が起きています

ロコモ予防・改善には動く事が重要です。ところが、自ら動けない、あるいは動く事をサポートする必要性がある人たちがいます。高齢者に限らず、現代人の生活習慣は動かなくなっている傾向にあり、ロコモ予備群の増加につながっています。60歳以上の8割近くが運動習慣を有さないことが示されています（健康日本21より）。



図 年齢と身体活動量の関係。年齢を重ねることで身体活動量が低下し、不動（不活動）になっていきます。不動はロコモの入り口ですので、はやめの対策が必要です。

ロコモと予防意義の解説 2

高齢者における“動ける・動けない”には3つのタイプ

年齢と身体活動性の関係について、もう少し詳しく解説します。高齢（70代以上）になると、多くの方は運動器等の機能が次第に衰え、日常生活で援助が必要になってきます。衰え方は3つのタイプに分けられることがこれまでの研究で示されています。

- タイプ1 急速に衰え、70歳くらいで自立が困難になる（1～2割）
- タイプ2 緩やかに衰え、80～85歳で自立が困難になる（7～9割）
- タイプ3 長く自立を保つことができる（男性の1割）

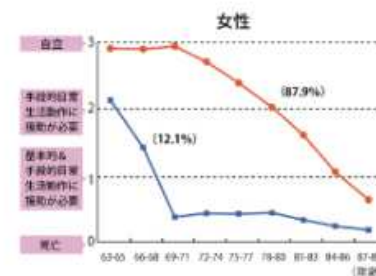
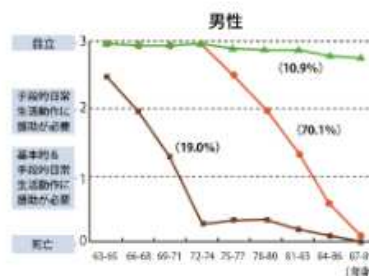


図 高齢者における動ける・動けないのタイプ分類 ※出典：秋山弘子 長寿社会の科学と社会の構想「科学」 岩波書店2010

自立した生活を延長するためには運動が必須

上記タイプ3のように、いつまでも自分の足で歩き続け、アクティブな生活を送り続けることが望まれます。では足腰など運動器の健康を維持するにはどうしたらよいでしょうか？ そのためには運動習慣をつけることが大事です。なぜなら、筋肉や骨は運動やふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることで維持されるからです。

こう思われたかもしれません。「今更手遅れでは？」「運動は苦手だから無理なのでは？」。大丈夫です。本書で紹介する運動は誰でもどこでもいつでも行えます。負荷をかければ成果（筋力の向上など）を得ることができます。

ここまでお読みいただいた皆さんは、運動不足や不動がロコモにつながり、健康寿命を縮めてしまうことに気付かれたでしょう。

では次に、その対策としての運動方法について、専門知識のある指導者のアドバイスを耳をかたむけながらマスターしてください。

