

職場で
家庭で
できる

かんたん
ストレッチング

久野 譜也
筑波大学体育系教授

腰痛予防のために

長い人生の間にほとんどの人が腰痛を経験するといわれています。ではなぜ多くの人が腰痛に悩まされるのでしょうか。それは、人間が二本足で活動し、常に上体の重みを支えながら生活するためです。日常生活動作の中で背骨にかかる負担は、立位を1とした場合、椅子に座った姿勢で1.4、立位で物を持ち上げると2以上になります。椅子に座った姿勢でも、ちよつとパソコン操作をしている時のように、上体を少し前に傾けると、1.8以上の負担がかかります。

腰痛予防の第一歩は、良い姿勢です。良い姿勢とは、立位の時、耳、肩、腰、膝、くるぶしが一直線上にあることです。そして、ストレッチングや筋力トレーニングを十分に動かせるように保つことです。ここでは、無理なく行えるストレッチングを紹介しましょう。

※国民生活基礎調査平成22年による自覚症状の上位ランキングは、男性が①腰痛②肩こり③肩がこまる、肩が重くなる④女性①肩こり②腰痛③手足の関節の痛み④頭痛⑤めまい



太ももの前側を伸ばす

- 1 横たわって上側の膝を曲げ、足の甲をもちます。
※下側の膝を曲げると姿勢が安定します。
- 2 太ももの前側を心地よい張りを感じるところまでゆっくりと足をお尻に引き寄せます。
※この時、お尻に力を入れると、足の付け根も心地よい張りを感じます。
- 3 この姿勢を10～20秒保持します。
- 4 左右交互に1～2回繰り返します。
※手が足の甲に届かない場合は、足の甲にタオルをかけ、タオルの両端を手を持って行ってみましょう。

腰とお尻を伸ばす



- 1 仰向けになって両手で膝をかかえます。
- 2 膝を胸のほうに引き寄せ心地よい張りを感じるところで10～20秒保持します。
- 3 1～2回繰り返します。
※頭に枕をあてたほうが楽な場合は枕をあてます。

太ももの裏側を伸ばす



- 1 片膝を伸ばし、もう一方の膝を曲げて座ります。
- 2 背筋を伸ばし、ゆっくりと上体を伸ばした脚の方向に倒します。
※おへそを太もものに近づけるように。
- 3 太ももの裏が心地よい張りを感じるところで10～20秒保持します。
- 4 左右交互に1～2回繰り返します。
※伸ばしている方の膝が軽く曲がってもかまいません。

からだ年齢
-10歳

3か条

禁煙編

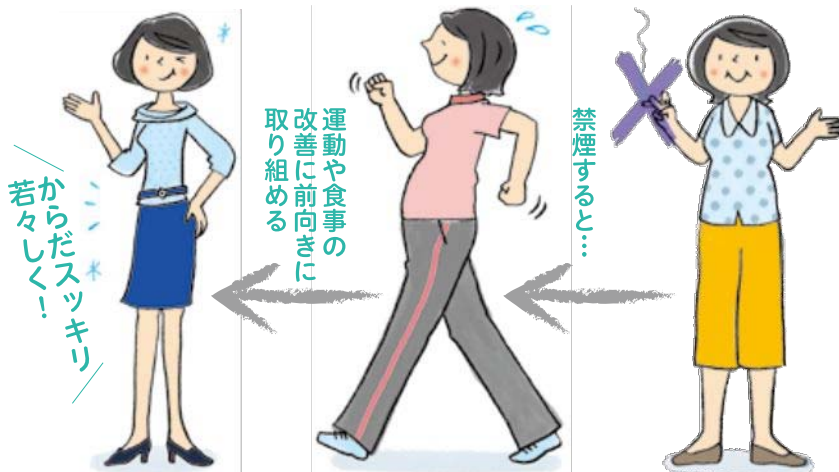
- タバコはメタボになりやすく、やせにくいことを理解する
- タバコはアンチエイジングの大敵であることを肝に銘じる
- ひとりでの禁煙が厳しいときは専門家の力を借りる

現在、日本の平均寿命は男性79.55歳、女性86.30歳ですが、残念ながら、平均で約10年間は健康上の問題で日常生活に制限が生じています。高齢期にすこやかに暮らすためには、からだを若く保つことがたいせつです。からだ年齢が実年齢よりも10歳若くなるよう、チャレンジしてみませんか？

禁煙で、
からだ年齢-10歳

CHALLENGE -10

めざせ！
からだ年齢
-10歳



からだスツキリ
若々しく！

運動や食事の
改善に前向きに
取り組める

禁煙すると...

禁煙にはこんなメリットも

タバコを吸う人はメタボになりやすく、*やせにくいことがわかっています。これは、喫煙行動が、不健康な生活習慣（運動不足、早食い、朝食欠食、飲酒、野菜不足、砂糖入りコーヒーのとりすぎなど）と結びついていることが多いため。また、タバコは肌の細胞の生まれ変わり（ターンオーバー）を滞らせ、体内のビタミンCを破壊するため、シミやシワなど美容面でも悪影響を与えます。禁煙に取り組んで、からだ年齢を若返らせましょう。

*タバコを吸う人の減量成功率は、吸わない人の半分以下。

◎専門的なサポートで楽に禁煙◎タバコを吸いたくなる場所に行かない・ガムをかむなど、自己流の禁煙でうまくいかないときは、禁煙外来など医療機関での治療を検討しましょう。タバコがおいしくなくなる飲み薬や医療用ニコチンパッチを使用するので、禁煙成功率が上がります。条件を満たせば、健康保険が適用され、平均費用は20,000円程度です。

職場で
家庭で
できる

かんたん
ストレッチング

久野 譜也
筑波大学体育系教授

股関節の痛みを予防する

股関節の痛みの原因の一つに肥満があります。二足歩行の人間は、もともと股関節や膝に負担がかかりやすいのですが、肥満になるとかかる負担がさらに大きくなります。もう一つの原因は、「使わないこと」です。若いころは遊んだりスポーツをしたり、股関節をよく動かしていますが、加齢とともにだんだんと動かす機会が少なくなります。使わなくなると股関節の動く範囲が狭くなり、その状態で動かそうとすると痛みが生じてしまうのです。

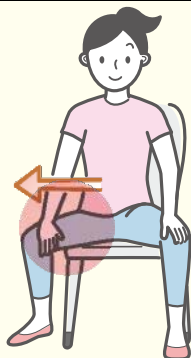
股関節を守るためには、肥満を解消し、身体に筋肉をつけ、股関節を柔らかく保つ必要があります。ここでは、股関節周辺の筋肉を伸ばすストレッチングを紹介します。痛みや違和感を感じない範囲で行ってください。また、通院している方は主治医の指示に従ってください。

股関節まわりを伸ばす



- ① 仰向けになり、片方の膝を立てます。
- ② 立てた膝の内側に手を添え、ゆっくりと外側に倒します。
- ③ 心地よい張りを感じるところで10～20秒保持します。

股関節をひらく



- ① 椅子に浅めに腰かけ、動かす脚を少し上げます。
※背もたれにもたれず、背筋を伸ばす。
- ② 上げた脚の内側に手を添え、心地よい張りを感じる程度まで外側に開きます。
※上体が傾かないように。
- ③ 内側に添えた手で軽く抵抗を加え、その手を押し返すようにゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ④ 左右交互に10回行います。

腰とお尻



- ① 両膝を立てて座ります。
- ② 背筋を伸ばし、ゆっくりと腕で膝を支えながら上体を後方にひねります。
- ③ 腰とお尻が心地よい張りを感じるところで10～20秒保持します。
※無理に腰をひねりすぎないように注意。

からだ年齢
-10歳

3か条

食事編

- 「ベジ・ファースト（食事は野菜から）」で血糖コントロール
- カラフルな食材を組み合わせ、抗酸化力を高める
- 過食・早食いは老化のもと！腹八分目をめやすにゆっくり食べる

現在、日本の平均寿命は男性80.50歳、女性86.83歳ですが、残念ながら、平均で約10年間は健康上の問題で日常生活に制限が生じています。高齢期にすこやかに暮らすためには、からだを若く保つことがたいせつです。からだ年齢が実年齢よりも10歳若くなるよう、チャレンジしてみませんか？

食事で、
からだ年齢-10歳

CHALLENGE -10

めざせ！
からだ年齢
-10歳

抗酸化に役立つ食材

赤パプリカ

ゴボウ

小松菜

ニラ

アボカド

鮭

緑茶

大葉

ニンニク



毎日の食事、あなたは何から食べはじめますか？生活習慣病を引き起こす「肥満や、肌の弾力を低下させタルミやシワの原因となる「糖化」を防ぐには、食事の最初に野菜を食べて血糖値の上昇を抑えることが大切です。過食や早食いも血糖値を急上昇させるので、腹八分目をめやすにゆっくり食べるよう、意識しましょう。

また、ストレスや紫外線などで生じる活性酸素は、からだの細胞を傷つけて老化を促進させます。緑黄色野菜やくだものなど、カラフルな食材をたっぷり摂って、抗酸化力を高めましょう。

人のからだは日々食べたものでできています。若々しさや美肌をキープするために、食事の内容や食べ方に気をくばりましょう。

こんな方法でムリなく+10分

CHALLENGE
プラス デン
今日から始める **+10**

10分多く歩こう

日本人の平均歩数は、男性7,099歩、女性6,249歩。国民健康づくり運動である第二次「健康日本21」の目標値は男性9,000歩、女性8,500歩(20~64歳)ですから、もう少し歩数を増やしたいところです。ふだんの生活に少し工夫をして、まずはいつもより10分多く歩いてみませんか？

- バスや電車はひとつ手前で降り、ひとつ先から乗る



- エレベーターではなく階段を利用する



- 用件があるときは自分で出向く



- 昼休みは少し遠くのお店でランチをとる



- 帰宅後や休日に家族で近所を散歩する



- 買いものは車を使わず徒歩で行く



+10(プラス・テン)で、アクティブに!

厚生労働省は、健康寿命をのばすために、今より10分多く、毎日からだを動かす(+10する)ことを推奨しています。

からだ年齢
-10歳

3か条

ロコモ編

- 40歳代も無関係ではない! 早めの予防が肝心
- ひざや腰を傷めずに、筋力を高めることが必要
- ロコトレとさまざまな運動で、からだを動かす習慣づくり

現在、日本の平均寿命は男性80.50歳、女性86.83歳ですが、残念ながら、平均で約10年間は健康上の問題で日常生活に制限が生じています。高齢期にすこやかに暮らすためには、からだを若く保つことがたいせつです。からだ年齢が実年齢よりも10歳若くなるよう、チャレンジしてみませんか？

ロコトレで、からだ年齢-10歳

肥満はひざや腰に負担がかかり、ロコモの危険性が高まります。太り気味の方はあわせて減量することをおすすめします。

片脚立ち

左右1分間ずつ1日3回。



転倒しないよう、つかまるものがある場所で行う

片方の足を少し浮かせる

ゆっくりと腰を浮かせて元に戻る



スクワット

深呼吸するペースで5~6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。

足の裏に体重がかかるのを意識する

CHALLENGE -10

めざせ! からだ年齢 -10歳

「ロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器症候群)」といふことばを知っていますか? 運動器*の機能が衰えて、介護が必要になったり寝たきりになるリスクが高い状態のことです。寝たきりの大きな原因として問題になっています。運動器の変化は40歳代からはじまっています。ロコモ予防のトレーニング「ロコトレ」やその他の運動で、関節や筋肉をしっかりと保ちましょう。

*骨・関節・筋肉・腱・靱帯・神経など、運動に関わる器官や組織の総称。これらが連携してからだが動きます。

□治療中の病気やケガがある場合は、医師に相談してから行ってください。
□無理せず自分のペースで行ってください。□食事の直後は避けてください。

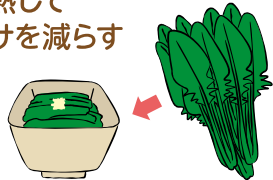
CHALLENGE
プラステン
今日から
はじめる **+10**

10種類の野菜を食べよう

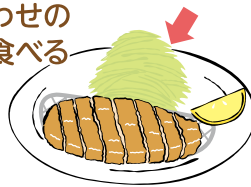
1日の野菜摂取量の目標は350g。野菜サラダや小鉢などの野菜料理に換算すると5皿分です。成人平均摂取量は293.6gですから、意識して毎食野菜を食べるようにすれば、十分目標はクリアできるはず。その際、テレビなどで「〇〇が健康によい」と言われた野菜ばかりを食べるのではなく、色々な野菜をまんべんなくとることが大切です。

こうすれば野菜がとれる

- 加熱して
カサを減らす



- つけあわせの
野菜も食べる



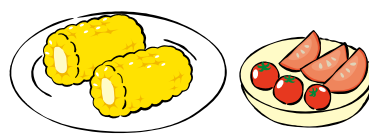
- 丼ものより定食を選ぶ



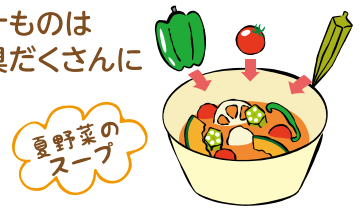
- 食欲が
ないときは
ジュースや
スムージーに



- おやつにも野菜を



- 汁ものは
具だくさんに



通勤中

にできる「ながら運動」

つま先立ち運動

いつでも どこでも

「ながら運動」のすすめ

運動の必要性を感じていても、なかなか運動する時間がない人におすすめなのが「ながら運動」。日常生活の中に無理なく取り入れてみませんか？

監修 ● 日常ながら運動推進協会代表 長野 茂

こんな時に 電車、キッチン、電話しながら

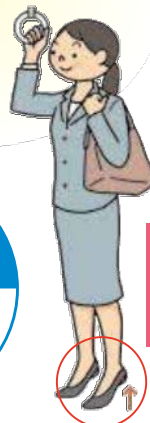
効果 ふくらはぎの引き締め、
冷え・むくみ予防

片手でつま先をしっかりと握ったら、足を肩幅に開き、あごを引いて背筋を伸ばし、お腹をへこませます。かかとをできるだけ高く上げ、つま先立ちをキープします。

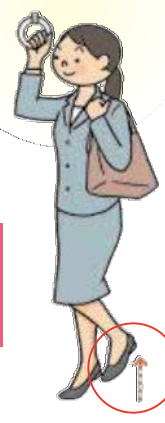
慣れてきたら、片足を軽く浮かせてバランスを取り、片足でのつま先立ちに挑戦してみましょう。

時間・回数
の目安

30秒×3回／
1日3回

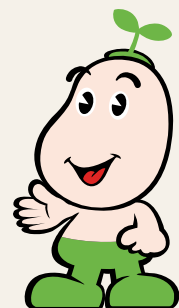


できるだけ
かかとを高く
上げましょう



国民健康保険料は
納期内に納めましょう

※保険料の納付方法は口座振替が便利ですよ!!



ウォーキングを生活習慣にとり入れよう!

Step
1

歩き方の基本を身につけよう



●正しい姿勢で歩き、長続きさせる

「ウォーキング」は「正しい姿勢で歩く」ことがとても重要です。正しい歩き方が身についていないと、すぐに疲れたり、少し長く歩いただけで膝や腰が痛くなったりします。歩行習慣を長続きさせるには“歩くことが気持ちいい”を体感することが大切です。そのためにも、左図のような正しい歩き方を身につけましょう。

●まずは1日1,000歩(約10分)増やそう

まずはこれまでの平均歩数よりも1日に1,000歩だけ増やすことから始め、以下のようなことを心掛けましょう。

- ・買い物には歩いていく。
- ・昇降は、なるべく階段を使う。
- ・仕事や家事をしながらこまめに歩く。
- ・1駅や1停留所分歩いて家に帰る。
- ・昼食は歩いて10分以上の場所へ食べに行くか、食べた後で散歩する。

※ひざや腰に痛みのある人は、歩き過ぎに注意!

Step
2

プラスアルファのウォーキングを

ウォーキングに慣れてきたら、プラスアルファのウォーキングにもチャレンジしましょう。いつもとは異なる筋肉を使ったり、新しい刺激で頭を活性化したりする効果があります。

① 後ろ歩きや横歩き

後ろ歩きの時は、危険のない場所で、安全を確認して行いましょう。左右の足を交差させて横に歩く横歩きは、右と左に繰り返して行いましょう。

② 大股ウォーキング

思い切り歩幅を広げたウォーキングです。股関節が広がるのびのび感が味わえ、足の筋力もつきます。ただし、足腰の弱い人は控えましょう。

③ 水中ウォーキングにチャレンジ

近くにプールがあったら、ぜひ水中ウォーキングにもチャレンジしてみましょう。水中では水の抵抗があるため、陸上で行うよりも消費エネルギーがアップします。しかも、浮力がかかって膝や腰への負担が少ないため、膝痛や腰痛のある人でも安全に運動できます。



お役立ち
健康
ミニ情報



週末や休日には遠出をして、自然の中を歩いてみましょう。山や湖に出掛けるのもよし、歩いて行ける身近な公園に行くのもよし。木々の緑や花々、水のあるところ、動物のいるところなどを歩くと、森林浴やマイナスイオンの気持ちよさも味わえ、二石一鳥です。

休日に
自然の中を
歩いてみよう

ウォーキングを生活習慣にとり入れよう!

Step
1

歩き方の基本を身につけよう



●正しい姿勢で歩き、長続きさせる

「ウォーキング」は「正しい姿勢で歩く」ことがとても重要です。正しい歩き方が身についていないと、すぐに疲れたり、少し長く歩いただけで膝や腰が痛くなったりします。歩行習慣を長続きさせるには“歩くことが気持ちいい”を体感することが大切です。そのためにも、左図のような正しい歩き方を身につけましょう。

●まずは1日1,000歩(約10分)増やそう

まずはこれまでの平均歩数よりも1日に1,000歩だけ増やすことから始め、以下のようなことを心掛けましょう。

- ・買い物には歩いていく。
- ・昇降は、なるべく階段を使う。
- ・仕事や家事をしながらこまめに歩く。
- ・1駅や1停留所分歩いて家に帰る。
- ・昼食は歩いて10分以上の場所へ食べに行くか、食べた後で散歩する。

※ひざや腰に痛みのある人は、歩き過ぎに注意!

Step
2

プラスアルファのウォーキングを

ウォーキングに慣れてきたら、プラスアルファのウォーキングにもチャレンジしましょう。いつもとは異なる筋肉を使ったり、新しい刺激で頭を活性化したりする効果があります。

① 後ろ歩きや横歩き

後ろ歩きの時は、危険のない場所で、安全を確認して行いましょう。左右の足を交差させて横に歩く横歩きは、右と左に繰り返して行いましょう。

② 大股ウォーキング

思い切り歩幅を広げたウォーキングです。股関節が広がるのびのび感が味わえ、足の筋力もつきます。ただし、足腰の弱い人は控えましょう。

③ 水中ウォーキングにチャレンジ

近くにプールがあったら、ぜひ水中ウォーキングにもチャレンジしてみましょう。水中では水の抵抗があるため、陸上で行うよりも消費エネルギーがアップします。しかも、浮力がかかって膝や腰への負担が少ないため、膝痛や腰痛のある人でも安全に運動できます。



お役立ち
健康
ミニ情報



週末や休日には遠出をして、自然の中を歩いてみましょう。山や湖に出掛けるのもよし、歩いて行ける身近な公園に行くのもよし。木々の緑や花々、水のあるところ、動物のいるところなどを歩くと、森林浴やマイナスイオンの気持ちよさも味わえ、二石一鳥です。

休日に
自然の中を
歩いてみよう

あと少し

こんなところで **プラス・テン** **+10** に挑戦!

朝



散歩



ラジオ体操



庭の手入れ

歩いて孫の
送り迎え

まずは積極的に外出を

家に引きこもりがちになると、からだだけでなく精神的にもマイナスの影響が及んでしまいます。健康寿命を延ばす秘訣は、日常生活のあらゆる機会積極的に外出すること。「歩こう会」やゲートボール等のサークル、ボランティアなどに参加してみるのもいいでしょう。

動かしてみませんか?

からだを

健康づくりの道も一歩から

監修

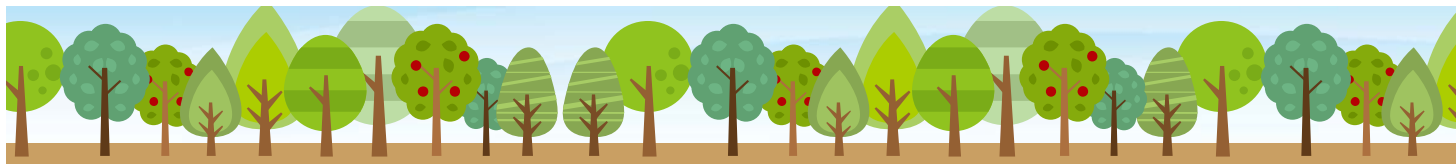
筑波大学体育系大学院
人間総合科学研究科 教授

田中 喜代次

習慣的に運動をすることで、循環器疾患、がん、ロコモ、うつ、認知症といった様々な病気の発症リスクを減らすことができます。とはいえ、分かっているにもかかわらず実際に運動に取り組むとなるとまた難しいのも事実です。ならば運動のハードルを少し下げて、小さな行動から変えていってみたいはいかがでしょうか。

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、健康づくりの目標として「+10...今より10分多くからだを動かすこと」を推奨しています。これは10分続けて何かをするという意味ではありません。例えば、1日の中で5分を2回など、細切れでも構わないので身体活動量を少しずつでも増やすことが目標です。そう思っただけの生活を振り返ってみてください。意外とからだを動かす機会がありませんか？

からだを動かすと、脳内神経伝達物質の働きが整えられます。リラックス効果や快眠にもつながるなど、からだだけでなくココロの健康にも効果的な+10。健康寿命を延ばすためにも、今より少し多くからだを動かすことにチャレンジしてみましょう。



10分はウォーキングで
約1,000歩にあたります

ウォーキングを楽



ウォーキングは、年齢に関係なくできる手軽な有酸素運動です。生活の中で歩く機会を増やしてみたり、旅行先の自然の中を歩いてみたりと楽しみ方は自分次第。運動量が調整しやすくケガのリスクが低いため、これまで運動習慣がない方に最適です。日々継続していくことで、心肺機能が上がり血圧が下がる、血糖値が正常になる、免疫力がアップする、認知症予防につながるなど健康寿命を延ばすさまざまなメリットがいっぱいです。

外に出かけやすい今の時期こそ、ウォーキングを楽しんでみませんか？



ウォーキングを長く続けるためのコツ

- 歩数計で数字を記録する
- 家族や仲間と一緒に歩く
- 毎日のウォーキングを義務にしない
- はじめは10分程度から、慣れたら徐々に時間を増やす
- 「〇〇の写真を撮る」など、他の目的と関連づける
- 歩いたあとはストレッチ
- 痛みがある時や体調がすぐれない時は無理をしない

厚生労働省の研究によると

+10でこんな効果が期待できます。

- 死亡のリスクを2.8%抑制
- がん発症を3.2%抑制
- 生活習慣病発症を3.6%抑制
- 口コミ認知症の発症を8.8%抑制



+10で目指す身体活動の目標

年齢	目標
65歳以上	● 今より少しでも多く、からだを動かす（毎日合計10～60分※1の範囲を目安に） ● 運動習慣※2をもつようにする ● 横になったり座ったままでの状態をなるべく少なくする
64歳以下	● 今より少しでも多く、からだを動かす（普通歩行と同程度の強度で、毎日合計10～90分※1の範囲を目安に） ● 運動習慣※2をもつようにする

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013（概要）」を改定

※1 身体活動によって実際の時間は異なるので、数値を幅を持たせています。

※2 1回30分以上の軽汗をかく運動を週2日以上1年以上おこなっていること。

親と子の スキンシップ・ストレッチ

●監修
(財)神奈川県予防医学協会
小林辰也／本園智子

パートナーストレッチ

緊張を
ほぐす

反動をつけず10秒
～20秒かけてゆっく
りと気持ちの良い範
囲で止めましょう

呼吸は止まっていな
いか、痛くないか確認
しながら行いましょう

親子で呼吸を合わせ
ましょう

呼吸を助ける 胸のストレッチ

POINT

親は片足のももを子
どもの背中に優しくあ
てて、子どもの胸がひ
らくようにひじを斜め
後ろ後方にゆっくり
引いてください。



あなたのご家庭では親子のコミュニケーションはとれていますか？
お子さんが中学生くらいになると照れなどから、なかなか...という方も多いのではないのでしょうか。
そんな方には親子で行うパートナーストレッチがおすすめです。
パートナーストレッチは、1人では伸ばしきれない部分も気持ちよく伸ばせるというだけでなく、
相手の「呼吸のリズムやからだの硬さ」などを感じ取り、
ゆつくりとコミュニケーションをはかれることが特徴です。
親子で行えば、ストレッチを通して、自然に子どもの様子を観察したり
コミュニケーションを増やすことができます。
春は新しい出会いや環境の変化の多い季節。
新しい環境の中では緊張の連続で、気づかないうちに心もからだも硬くなりがちです。
ストレッチを通して、親子で心もからだもリラックスしましょう。

姿勢を改善する 背中全体のストレッチ

POINT

子どもはしゃがんだ状態で、
親は子どもの手首を
軽く握ります。



POINT

子どもは背中全体が親の背中に
触れるように力を抜いてください。