



日々の運動と栄養を意識して

元気な体を保ちましょう

運動機能効果測定会の結果報告

年々体力が落ちてきていると感じている皆さんは多いのではないのでしょうか。元気な体を保つために何をしたらよいかわからない。という声にお応えして、運動を継続することでどのような効果が得られるかを見る「運動機能効果測定会」を開催しました。(町「歩きたくなるまち」事業の一環)

この運動機能効果測定会は、平成29年6月に「片足立ち30秒間イス立ち座り」「3分間歩行」による体力測定を行い、5か月間、推奨する運動メニューを継続して、11月に6月と同じ体力測定を行い、効果を確かめる内容です。定期的な教室のように継続支援するのではなく、自宅で運動メニューを粘り強く行う内容でしたので、途中で断念されたかたもおりましたが、継続されたかたは効果が出ました。その内容を紹介します。

参加者概要

- ・6月参加者 町内在住40歳以上のかた30人(男性12人・女性18人・平均年齢65歳)
- ・11月参加者(運動継続者)18人(男性7人・女性11人・平均年齢65歳)
- ・単発の体力測定参加者17人(男性4人・女性13人・平均年齢69歳)

体力測定メニュー



- ①片足立ちで何秒立ってられるか。
- ②30秒間でイス立ち座りが何回できるか。
- ③3分間で何百メートル歩けるか。

●2回の体力測定の比較(平均)

項目	測定結果		比較	効果
	6月	11月		
体重	60.2 kg	59.3 kg	-0.9 kg	18人中11人減少
胸囲	85.8 cm	84.9 cm	-0.9 cm	18人中12人減少
体脂肪率	27.6 %	28.3 %	+0.7 %	18人中6人減少
片足立ち	49.9 秒	53.8 秒	+3.9 秒	18人中11人増加
イス立ち座り	22.4 回	27.0 回	+4.6 回	18人中13人増加
3分間歩行	292.2 m	301.0 m	+8.8 m	18人中13人増加



家の中でできる筋力トレーニングを指導。



一日を通じた栄養の摂り方を説明。

この測定会は、ピュア健康倶楽部デイサービスセンター(字新東24番地1)に町が委託して実施しました。推奨した運動メニューは、左のページの4項目。毎日しなければと思うとストレスにもなりますので、自分のペースで週3日を目標に、無理をしないで体を動かす習慣をつける目的としたものです。栄養指導は、朝はしっかり食べて、夜は力ロリーを摂り過ぎない、そして毎食野菜やタンパク質を多く摂ることを意識して、バランス良く食事することを指導しました。

体力測定のメニューは、片足立ちは肉体年齢の目安、イス立ち座りは筋力年齢の目安、3分歩行は持久力の目安として選択したものです。測定結果の傾向は、運動の継続をされたかたは、体重や胸囲は減り、筋力がついたことで体力測定の結果も向上しています。ただ、体脂肪率は、男性は減りましたが、女性は全員増えました。これは測定した6月と11月の気候の関係かもしれません。寒くなる11月に脂肪を蓄え始めたという見方もできます。

運動機能に効果が出たかた

◎は測定会終了後のアンケート回答から抜粋したものです。

運動継続者 Aさん (62歳・男性)

体重 76.7kg → 74.0kg
胸囲 96.3cm → 93.0cm
体脂肪率 35.3% → 26.8%
片足立ち 23秒 → 108秒
イス立ち座り 18回 → 28回
3分間歩行 330m → 337m

◎体力がついたことで歩く歩数が増えました。体重とお腹まわりも減りました。

運動継続者 Bさん (67歳・女性)

体重 56.6kg → 56.0kg
胸囲 92.0cm → 87.0cm
体脂肪率 35.0% → 37.5%
片足立ち 58秒 → 58秒
イス立ち座り 22回 → 24回
3分間歩行 272m → 278m

◎体を動かすことが多くなりました。週に5回のウォーキングのなかにならぬジョギングを取り入れて約40分(8000歩)の運動と食事内容のバランスをよくすることを心がけました。

運動継続者 Cさん (83歳・男性)

体重 57.9kg → 55.8kg
胸囲 88.0cm → 87.5cm
体脂肪率 24.9% → 23.1%
片足立ち 7秒 → 12秒
イス立ち座り 20回 → 31回
3分間歩行 215m → 224m

◎体重が減って、以前より体力がよくなりました。そして、よく眠れるようになったので、運動と栄養の大切さがわかりました。

運動継続者 Dさん (54歳・男性)

体重 80.6kg → 79.9kg
胸囲 95.7cm → 93.8cm
体脂肪率 28.2% → 26.7%
片足立ち 11秒 → 29秒
イス立ち座り 29回 → 37回
3分間歩行 360m → 349m

◎若いときほど食べていないと思っていましたが、栄養指導で「現在の運動量が少ない生活に対しカロリーを摂り過ぎています」と言われ、消費していない体、食べ過ぎの習慣を続けていたことに気づきました。夜は炭水化物を抑えることを意識しました。歩くときは、大腿で歩くようにしました。この2点を心掛けるだけでも、体が変わるんだなと実感しました。

推奨した運動メニュー

③かかと上げ

背伸び(つま先立ち)の運動です。主にふくらはぎの筋肉をトレーニングします。直立して足と足を肩幅程度開いて、両足が並行になるように立ちます。両足のかかとを上げ下げします。

※①から③までを1日に20回ずつ×3セット、できるだけ間を置かずに実施しましょう。(目標は週3日)

①スクワット

膝の曲げ伸ばしの運動です。太ももの前側の筋肉をトレーニングします。膝を曲げて腰を落とします。膝を90度くらいまで曲げたら伸ばします。膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。

④ウォーキング

自分のペースで毎日歩いて、少しずつ距離を伸ばしましょう。天候の悪いときは、家のなかで足踏みだけでも効果的です。

【注意】健康に不安要素のあるかたはかかりつけ医師に相談してから行ってください。

②腕立て伏せ

上腕の背中と胸の筋肉の運動です。両足をそろえて伸ばし、肩からかかとまでが直線になるようにします。両手を肩の下について肘を伸ばします。イラストのように、無理なく続けるために膝をつけて行っても良いです。

11月の測定会の体力測定(単発)に17人が参加しました。結果として、胸囲の平均が88.5センチ、体脂肪の平均が30.9%と、体重のわりにお腹周りの脂肪が多い傾向。測定内容では足の筋力低下、持久力に衰えがあることから、転倒や寝たきり防止にならないために筋力トレーニングやウォーキングをお勧めしました。

今回の測定会のテーマに「いきいき人生の3本柱」として「適度な運動」「バランスの良い食事」「良質な睡眠」を掲げて進めました。この当たり前に聞こえるテーマを実行しようとするのが難しい。測定会のトレーナーが言っていました。「自分の体が嬉しいことができるようにしてください」。元気な体を保つ秘訣の言葉に聞こえました。

企画財政課政策企画係
☎ 0224-53-2112