

運動は体だけでなく心も健康にする

うつ症状の改善や快眠も期待できます

ロコモ予防体操に加えて、リズム運動も毎日実践してみましょう。リズム運動とは、ウォーキング、サイクリング、ジョギング、踏み台昇降、ダンスなど、一定のリズムで筋肉の緊張と弛緩を繰り返す運動です。

リズムを意識しながら集中して、1日5~30分程度行うと、セロトニンという脳内物質の分泌が促されます。セロトニンが増えると心のバランスが整い、不安やうつ症状、不眠症の改善に効果があるといわれています。



毎日の行動をちょっと見直すだけで運動量を増やせる

日常生活の中で、体を動かす工夫を

運動が苦手な人でも、歩幅を広くして速く歩いたり、エスカレーターではなく階段を使ってみたりするなど、生活習慣をちょっと変えるだけで、1日の運動量を増やすことができます。

体を動かす機会や環境は、身のまわりにたくさんあります。意識的に体を動かすようにしてみましょう。



公益社団法人川崎市医師会
かわさき健康づくりセンター
<http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/>

〒210-0844
神奈川県川崎市川崎区渡田新町3-2-1
TEL 044-333-3741 FAX 044-333-3769

公共交通機関のご案内

- 京急行八丁畷駅下車 …徒歩8分
- JR南武線八丁畷駅下車 …徒歩8分
- JR武蔵線川崎新町駅下車 …徒歩4分
- JR川崎駅東口バスターミナル6番乗り場 市営バス「川140系統」
- JFE行き、塩浜営業所行き、水江町行きに乗車

平成24年12月発行 着信：川崎市医師会 編集：川崎市医師会 連絡先：222-2110（044） 企画：東京法規出版



環境に配慮し、再生紙及び植物油インキを使用しています

いつもイキイキ、健やか元気に！ 一人ひとりの、毎日の、健康づくりをお手伝い

かわさき健康づくり センター通信 第3号



特集 体が動く仕組みを知って 効果的にトレーニングしましょう

~いつまでもはつらつと歩くために~

「立ったり座ったりするのがきつくなったり」「動くのがおっくうで、1日中テレビの前でゴロゴロしている」という人は、**ロコモティブシンドローム(運動器症候群、以下ロコモ)**の予備群かもしれません。ロコモとは、筋肉や骨、関節など「運動器」の機能が低下し、自力で思うように移動することができない状態です。ロコモになると転倒のリスクが高まり、寝たきりにつながります。

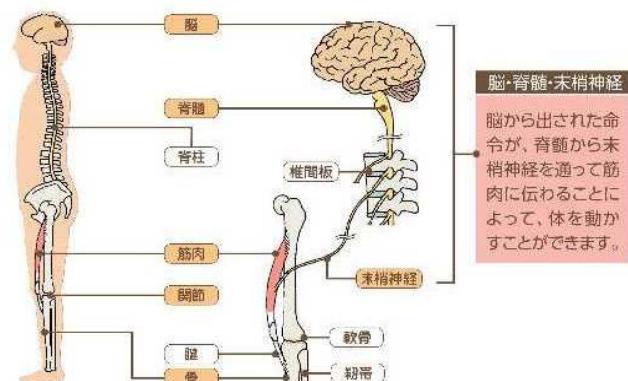


運動器はすべて連携して動いています

運動器とは、骨や関節、筋肉などとともに、脳からの命令を伝える神経を含めた、体を動かしたり姿勢を保ったりするための仕組みの総称(下図参照)。運動器の機能低下は40歳ごろから始まり、50代から故障が多くみられるようになりますが、「筋力」「バランス力」「柔軟性」を強化することで、機能を維持・向上させることができます。

運動器の仕組みと連携

脳、脊髄、末梢神経、筋肉、関節、骨など運動器はすべて連携して動いているため、どれかひとつだけでも障害があると、体をうまく動かすことができなくなります。



「ロコモ予防体操で「筋力」「バランス力」「柔軟性」を強化

いくつになっても運動すれば筋肉は増えます

右図を参考にして筋肉の動きを意識しながら、「筋力」「バランス力」「柔軟性」の強化に有効な、ロコモ予防体操を実践しましょう。

最近の研究から、負荷は軽くても筋肉をしっかり使うことで、筋肉が増えることがわかっています。毎日、一つひとつの体操をしてねいに行いましょう。

使っている筋肉を意識しながら、正しいフォームで行いましょう

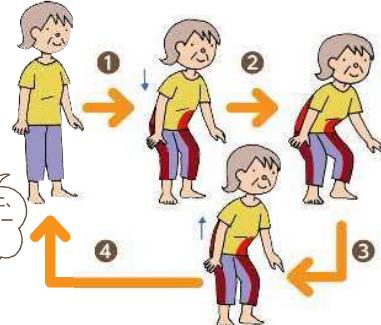
転倒にはくれぐれも気をつけましょう

痛みがあるときは医師に相談しましょう

スクワット 歩行に関与する筋力を強化

5、6回繰り返し、1日3回

※赤くなっている部分に効いています。

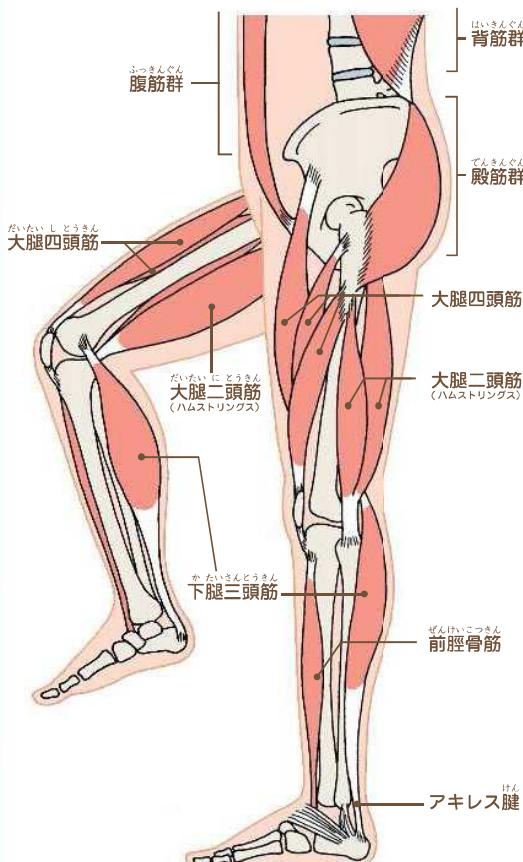


- 脚を肩幅に、つま先を30度ずつ開き、お尻を後ろに引くようにゆっくり体をしづめる。
- 大腿の前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか意識しながら行う。

- ひざがつま先より前に出ないようにする。
- ひざの曲がる向きは、足の第2指(人さし指)の方向にする。
- 体重は足の裏の真ん中にかかるようにする。

ここに効く!
大腿四頭筋、殿筋群、大腿二頭筋、前脛骨筋、腹筋群、背筋群などの、歩行に関与する筋肉群を一度に鍛えられます。

人間の体を支える主な筋肉



片足立ち 体幹の筋肉を鍛えてバランス力を強化

左右1分間ずつ、1日3回

※赤くなっている部分に効いています。



●眼を開けた状態で、左右どちらかの足を5cm程度上げて立つ。

ここに効く!
バランス力が低下すると、転倒のリスクが高くなります。片脚で体重を支えることにより、殿筋群や大腿、下腿の筋肉に加えて体幹の筋肉を鍛えることができ、バランス力を強化できます。

ストレッチ 筋肉を伸ばして柔軟性を回復

①～③ともに、左右20～30秒ずつ

- 筋肉は急に引き伸ばすとその反射で収縮し硬くなるので、反動をつけて少しずつ、伸びている感覚を意識しながらゆっくりと伸ばしていきましょう。



※赤くなっている部分に効いています。

ここに効く!
筋肉、腱、靭帯の柔軟性を高めたり、関節の可動域を広げたりすることができます。

川崎市NEWS 医療費助成制度についてご存じでしょうか?

医療費助成制度とは医療機関にかかることで発生する医療費の負担軽減を目的とする福祉制度です。

川崎市では右記の助成制度を実施しており、対象の方は保険医療費の自己負担額が助成されます。

詳細は右記ホームページをご覧ください。

※右記とは別に国および地方公共団体においても様々な助成制度が実施されております。

●小児医療費助成事業

●小児ぜん息患者医療費支給事業

●重度障害者医療費助成事業

●成人ぜん息患者医療費助成制度

●ひとり親家庭等医療費助成事業

※川崎市ホームページより、詳細を確認することができます。

川崎市ホームページトップページ

暮らし・手続き>医療・健康・衛生・動物>医療費助成制度 [http://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0-0.html](http://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0.html)

<http://www.city.kawasaki.jp/>