

人生100年時代を考える

常葉大学 健康科学部 静岡理学療法学科
准教授 中村 浩一



常葉大学
TOKOHA UNIV.

1. 平均寿命と健康寿命には差がある

(2018年時点)

性別	平均寿命	健康寿命
男性	81.25歳	72.14歳
女性	87.32歳	74.13歳

資料：厚生労働省「簡易生命表」をもとに作成

・男性約8年，女性約13年ほど日常生活に何かしら制限を受けながら生活していく期間が出てくる可能性がある。

↓ どうしたら良いのか・・・

健康寿命を延ばすためのポイント！

1. バランスの良い食事
2. その人に合った適度な運動習慣



今回の講座（ここはWeb通信）では、「運動」を中心にお伝え致します！



2. 運動の効果とは？

日本人の死因分析（2018年時点）

	男性	女性
1位	悪性新生物＜腫瘍＞	悪性新生物＜腫瘍＞
2位	心疾患	心疾患
3位	肺炎	脳血管疾患
4位	脳血管疾患	肺炎

表：厚生労働省「簡易生命表」をもとに作成

【運動の主な効果】

- ✓ 癌にかかりにくくなる。
- ✓ 肥満、心臓病、脳血管疾患（脳卒中）、糖尿病、骨粗鬆症になる可能性を下げる。
- ✓ 血圧を改善させる。
- ✓ 脳の神経細胞を新たに作り出し、認知症のリスクを下げる。
- ✓ 体力がつくことで、疲れにくくなる。
- ✓ 基礎代謝が向上し、太りにくい体質になる。

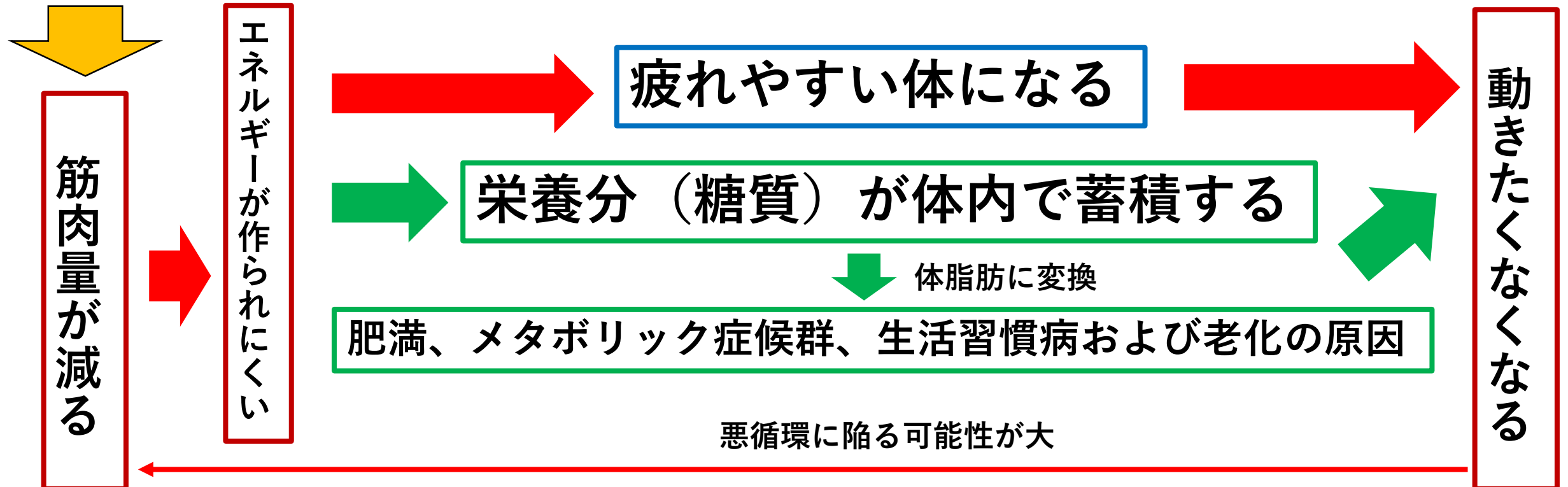
年齢なんて関係なし！
今、この瞬間から運動を習慣化していくと
死亡率は確実に下がります！

運動は万能薬である！



3. 運動をしないと、どうなるのか？

- 通常の生活を送っていても、運動習慣のない成人の筋肉量は1年で1%落ちていくといわれています。
- ベッドで寝たきりでいると、ヒトの筋肉量はわずか2日で1%落ちるともいわれています（年齢や個人差あり）。



4. 運動習慣に関する調査結果

運動習慣のある人の割合（％）

	男性	女性
20～29歳	25.9	9.9
30～39歳	18.4	9.8
40～49歳	20.3	13.4
50～59歳	25.5	25.9
60～69歳	36.6	35.9
70歳以上	49.4	37.4

* 運動習慣のある人とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人。

資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」をもとに作成

- 運動習慣は50歳代までで3割を下回ることが報告されています。
- 女性は男性よりさらに運動習慣のある人が少ない傾向にあります。

運動・スポーツを行わなかった理由（調査結果）

1位	仕事（家事・育児を含む）が忙しくて時間がない
2位	年をとったから
3位	体が弱いから
4位	運動・スポーツは好きではないから
5位	仲間がいないから

資料：内閣府「平成27年度東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」をもとに作成

短時間の運動なら出来るかも！？

自宅トレーニングをお勧め致します！

日ごろから運動をしている人は、5人に1人です。何から始めたら良いのでしょうか？

5. 自宅トレーニングを習慣化するためのポイント

ポイント1：『目標設定』を行う！

- ⇒なぜ筋トレするのかを明確化すること
- ・健康になりたい、若返りたい
 - ・カッコいい体になりたい、自信をつけたい

ポイント2：筋トレの基本を学ぶ！

- ⇒やみくもに行っても効果なし
- ・安全で効率よく行うためには？
 - ・どのような効果が得られる？

ポイント3：無理のない『計画』！

- ⇒個々人に合った計画を立てるべき
- ・運動の種類、運動の頻度、運動時間
 - ・現実的なプランニングが出来ているか

ポイント4：『環境設定』を行う！

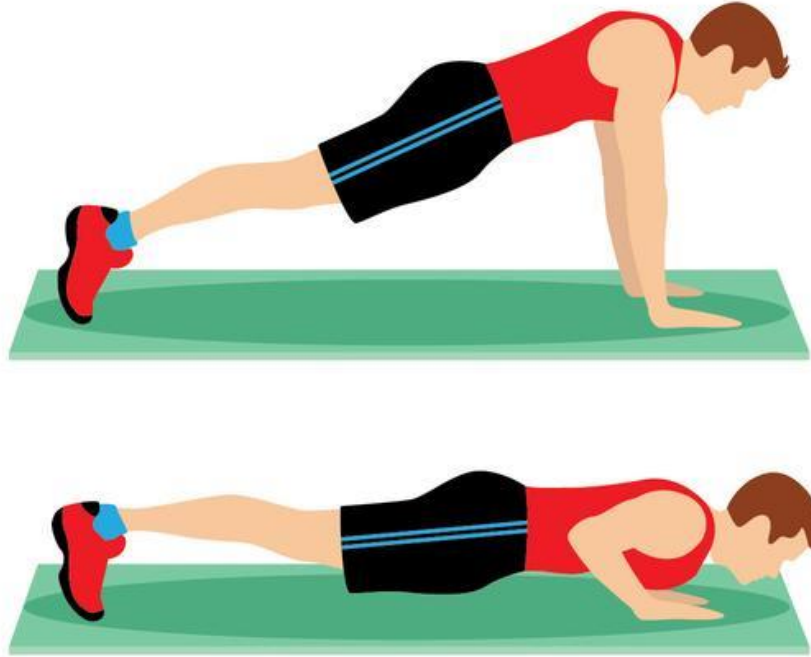
- ⇒自宅を整理し、動けるスペースを確保
- ・トレーニング環境を整えるだけで、やる気スイッチがONになります！



でも筋トレの計画を立てるなんて、何だか難しそう。。。どうやったらいいの？皆様のそんなお声が聞こえてくるような気がします・・・。
分かりました！入門編として、最低限必要なことをお伝え致します！



6. まずは、自分の筋力を測定してみましょう！



【ルール】

- ① 3秒かけてゆっくり下げて、3秒かけてゆっくり上げるペースを守り、繰り返し行うこと。
- ② 胸が床に触れるまで体を下げること。
- ③ 絶対に無理をしないこと。最大8回を目標に行うこと。



診断結果

できた回数が0～3回	レベル1	筋力がやや弱め
できた回数が4～7回	レベル2	基本レベル
できた回数が8回以上	レベル3	筋力がある

【レベルに合わせたトレーニング方法の例】

レベル1の人は、膝をついて腕立て伏せを行う。
レベル2の人は、通常の腕立て伏せを行う。
レベル3の人は、足を椅子の座面に乗せて行う。



自分のレベルが分かれば、それに合ったトレーニング方法が選べるようになります！

7. 自宅トレーニングの基本は自重トレーニング！

【自重トレーニングとは？】

自分の体重全体あるいは、その一部を抵抗として用いる筋力トレーニングです。

代表例：腕立て伏せ、腹筋運動、スクワット

【メリット】

- ①自分の体1つあれば、時間や場所を選ばずに行える。
- ②マシンや器具などの購入がいらないため、経済的に助かる。

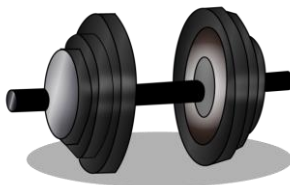


【デメリット】

- ①自分の体重以上の負荷がかからない。⇒トレーニング開始時期の方には最適です。
- ②マシンと違い負荷量の調整が難しい。⇒さきほど測定したレベル別で考えましょう。

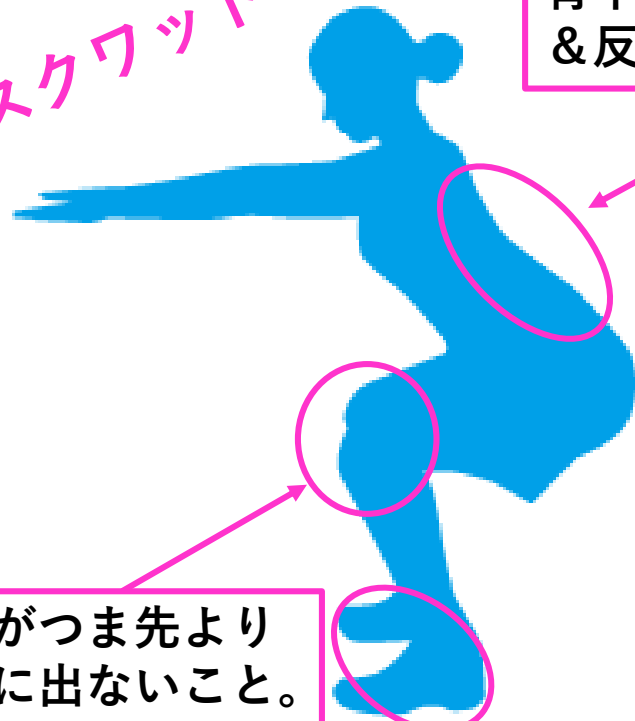


自宅トレーニングでは、**自分の体重がいわゆるダンベル替わり**となります。
全体重をかけて行うトレーニングが向いている人もいれば、そうでない人も当然います。
ボディビルダーを目指しているわけではなく、あくまで『**運動の習慣化**』が目的ですから、
個々のレベルに合わせて無理なく行っていきましょう！



8. 自宅トレーニングの紹介

スクワット



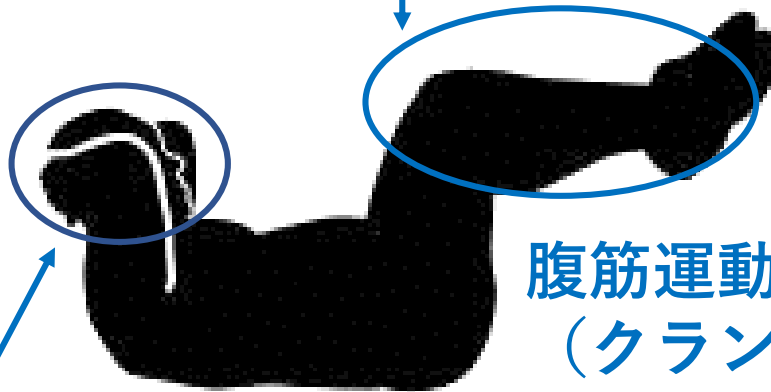
背中は、丸め過ぎない
& 反らし過ぎないこと。

太ももと床が平行になるように
持ち上げてキープしておく。

膝がつま先より
前に出ないこと。

足は、腰幅よりも足1つ分ほ
ど開いて立つ。
足先は膝と同じ方向に向ける。

1セット10～15回×1日3セット
月曜日・木曜日に実施

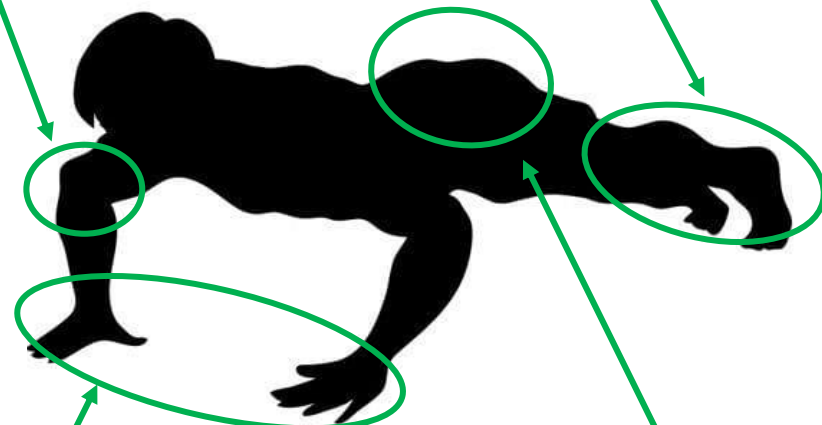


腹筋運動
(クランチ)

起き上がるのではなく、頭を巻き込み、
おへそを覗き込むイメージで行う。
レベル1の方：手を伸ばしてOK。
レベル3の方：両手を頭の後ろで組む。

1セット10～20回×1日3セット
火曜日・金曜日に実施

肘を曲げる角度で負荷量を調整する。
レベル1の方：膝をつけて行う。
レベル3の方：足先を椅子の座面に乗せる。



手は肩幅から手のひら
1つ分ほど広げた位置
とする。

体がくの字とならないようにお尻
を突き上げないこと。逆にお尻を
下げすぎて反り腰にならないこと。

腕立て伏せ (プッシュアップ)

1セット10～15回×1日3セット
水曜日・土曜日に実施

9. 終わりに

人生100年時代は、健康寿命を延ばすこととの戦いでもあります。

健康寿命を延ばすためのポイントは、「バランスの良い食事」と「運動習慣」です。

運動習慣がない人は、普通の生活を送るだけでも筋肉量は1年に1%落ちていきます。

自粛生活で動かないでいると、相対的に活動量は下がり、筋肉量も落ちていきます。

新型コロナウイルスと共に生きるなかで、運動習慣をつけていくことは大変ですが、自宅トレーニングから始めてみてはいかがでしょうか？

今回は、自宅トレーニングの一部をポイントを交えて、ご紹介させて頂きました。

この講座が皆様の「健康」に少しでも寄与することを祈っています。