



健康貯筋運動

リーダー研修資料

「健康寿命伸長」対策が「健康貯筋運動」です

みんながそれぞれの地域でお互いに支え合い、日常的に心身の健康維持・増進を図り、年をとっても自立した生活が送れるよう健康寿命伸長の「健康貯筋運動」を行う。

「健康貯筋運動」とは

いつまでも元気で自立した生活を送るためには、生活環境に適応できる身体能力（生活フィットネス）が必要です。生活フィットネスは年とともに低下していきます。その生活フィットネス低下にストップをかけることが健康寿命を伸ばすことになります。その取り組みの運動を健康貯筋運動といいます。

生活フィットネスには筋力、持久力、柔軟性、バランスなど様々な要素がありますが、中でも重要なのが「脚筋力」。つまり「足腰の筋力」です。

その「足腰の筋力」を身に着ける取組が「健康貯筋運動」なのです。継続して筋力を保持、増進させ貯筋することが重要になります。

何時までも自分で行きたいところに行ける体でいるためには「健康貯筋運動」が重要なのです。

「健康貯筋運動」の三大筋肉群

- インナーマッスル(大腰筋、腸骨筋)
- 大腿筋群(大腿四頭筋、ハムストリングス)
- 下腿筋群(腓腹筋、ヒラメ筋、前脛骨筋)

筋肉大図鑑

筋トレを楽しむためにも、骨格筋の位置と働きを覚えましょう。使う筋肉を意識すると筋トレ効果がグッと高まります。

ふくちよくきん 腹直筋

腹筋の中でも上体を前に曲げる筋肉。前面から背骨を支え、姿勢を維持する役割もある。鍛えることで縦に割れる腹を作れる。

多腹筋



がいふくしゃきん 外腹斜筋

脇腹あたりの最表層の筋。胸の脇の下から腹に斜め内側に向かって走行する。この下に腹横筋が腹を包むようにある。

ぜんけいこつきん 前脛骨筋

ひざ下から足首にかけて脚の前面にある細長い筋肉。いわゆるすねの筋肉。歩くときに足の地面への着地を和らげる役割がある。

ヒラメ筋

シタピラメのような形なのでこの名がある。腓腹筋とともに下腿三頭筋を作る。足首を伸ばしたりつま先立ちの動作時に働く。

がんりんきん 眼輪筋

こうりんきん 口輪筋

ひょうじょうきん 表情筋

顔には30種類以上の筋肉があり様々な表情を生み出せる。頭を覆う帽状腱膜は顔や首の筋肉につながっている。

だいきょうきん 大胸筋

胸の最表層に、扇形に広がっている大きな筋肉。腕を押し出す動作などに使われる。いわゆる厚い胸板のためにはここを鍛える。

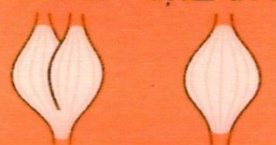
鋸筋



じょうわんにとうきん 上腕二頭筋

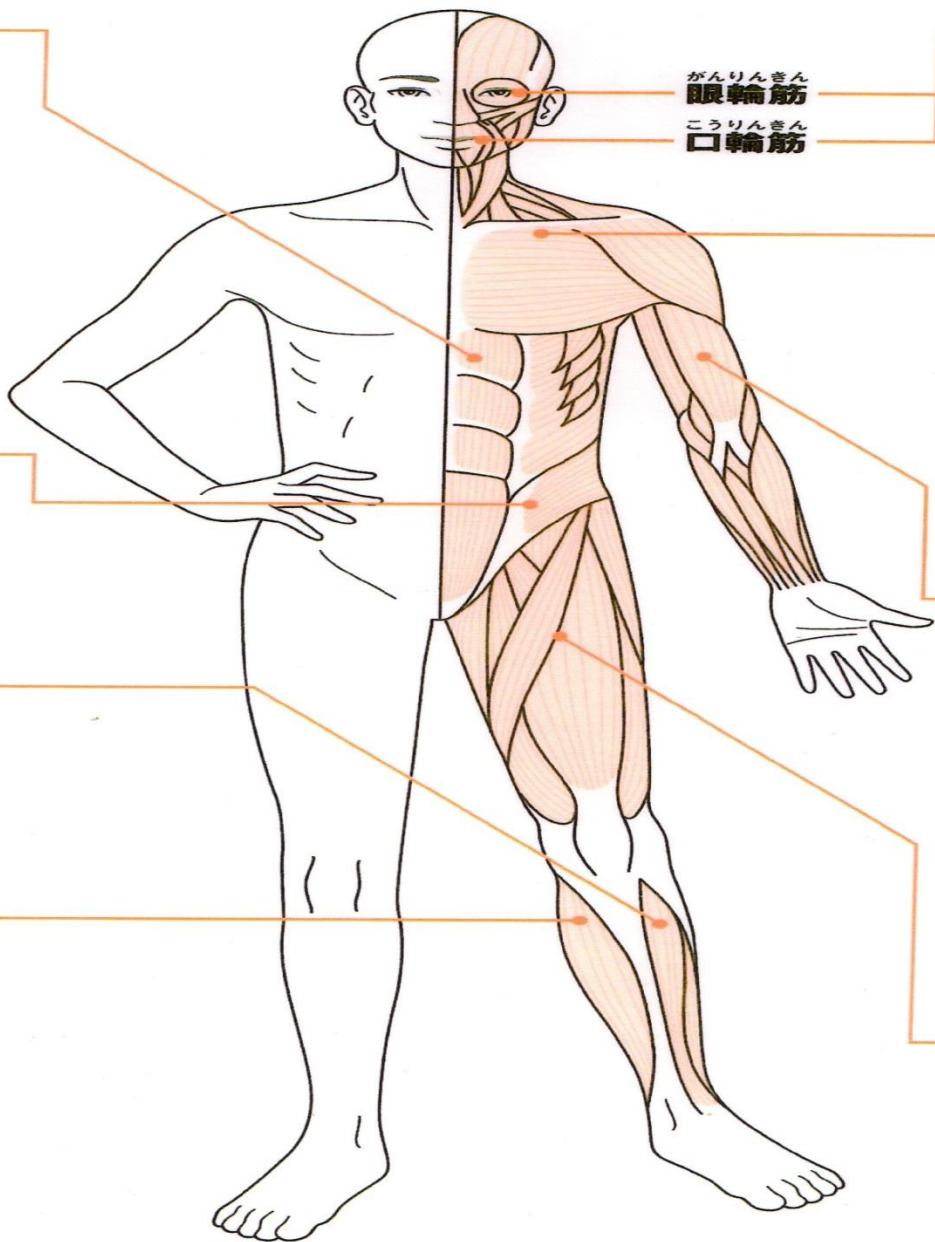
腕を曲げて力を入れると、力こぶとして隆起するのが上腕二頭筋。腕を振り降ろしたり投げる動作をするときなどに重要。

二頭筋 紡錘状筋



だいたいしとうきん 大腿四頭筋

太もも前部にある大腿直筋、内外広筋、外側広筋、中間広筋など4つの筋肉の総称。ひざを伸ばしたり太ももを引き上げたりする際に働く。大きくすればエネルギー消費量を大幅に増やせる。



アウターマッスル

体の筋肉は外側を覆うアウターマッスルと内側にあるインナーマッスルに大別されます。アウターマッスルは、大胸筋や大腿四頭筋など大きい筋肉が多く、鍛えると代謝量も増加します。

そうほうきん 僧帽筋

肩から首、背中にかけての筋肉。肩をすくめる際に働き、肩こりにも関係する。三角筋とともに鍛えれば、肩こりも改善できる。

さんかくきん 三角筋

肩のつけ根にあり盛り上がりを作る筋肉。その名の通り、三角形をしている。腕を横に持ち上げるときに使う。逆三角形になりたければここを鍛える必要あり。

じょうわんさんとうきん 上腕三頭筋

二の腕の後ろ側にある筋肉。腕を曲げたり物を引き寄せるときに働く。二の腕のたるみはこの筋肉が衰えている証拠。鍛えて腕自慢に。

だいないてんきん 大内転筋

太ももの内側で、骨盤の下部と大腿骨をつなぐ筋肉。日常生活では使われにくく、男性は女性に比べ硬くなる傾向があるという。

ハムストリングス

太ももの裏側にある大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋の総称。ひざを曲げたり太ももを後ろに蹴り出したりするときに働く。これらを鍛えると、太もも裏が引き締まる。

こうはいきん 広背筋

背中から腰にかけて、背骨の両側に広くある筋肉。腕を背中側に引く際に使われる。三角筋と一緒に鍛えると逆三角形作りに有効。

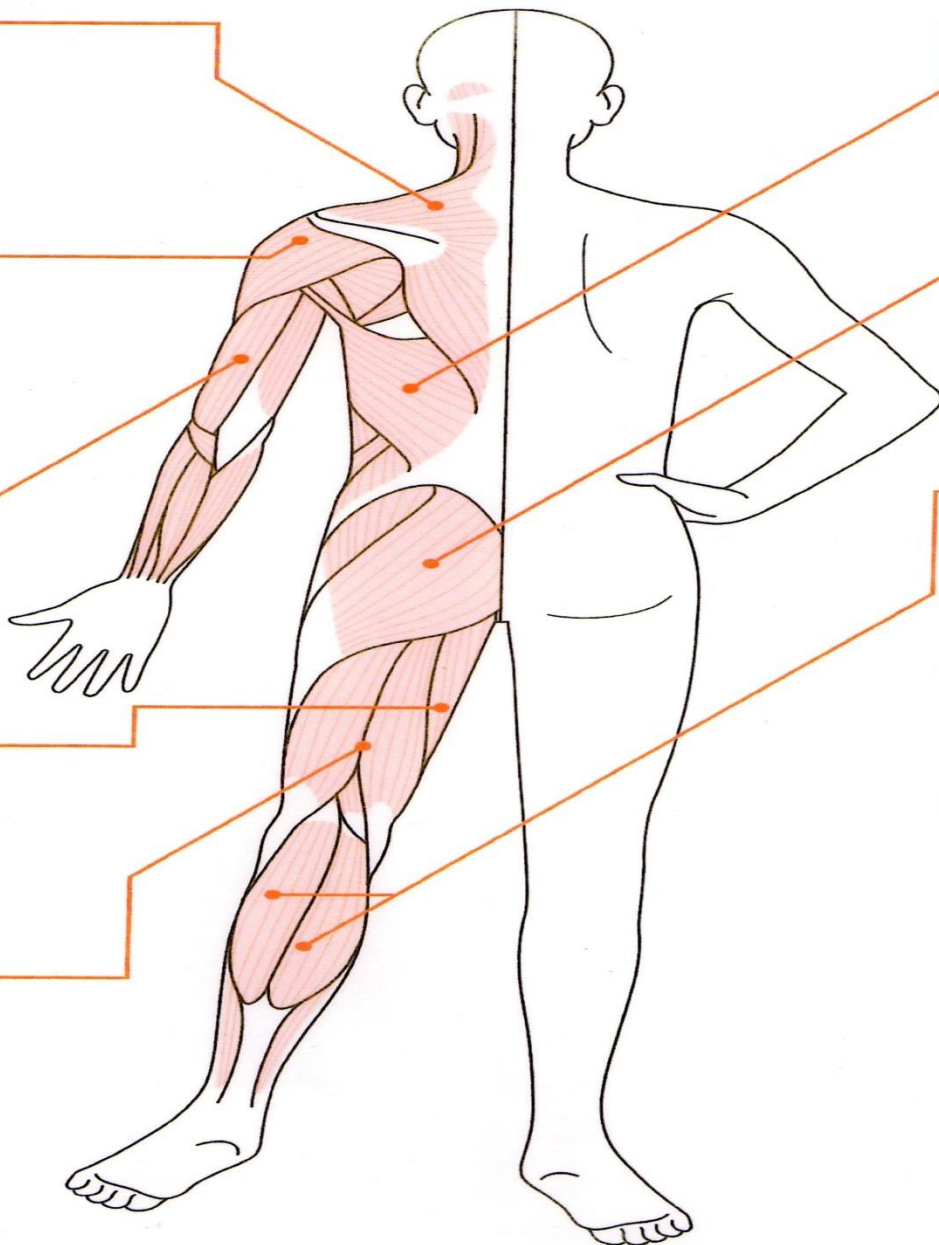
だいでんきん 大殿筋

尻にある大きな筋肉。太ももで後方に蹴り出す際に使う。たるんだ尻をキュッと上げるにはこの筋肉を鍛えることが必須だ。

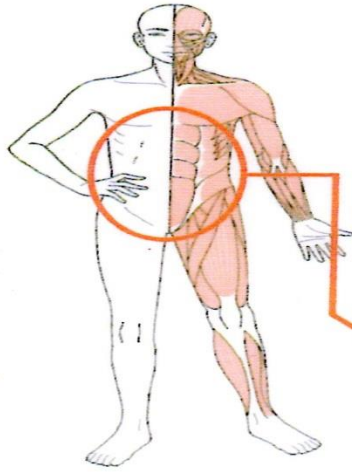
ひふくきん 腓腹筋

ふくらはぎにある二頭筋。この筋の深層にあるヒラメ筋とともに下腿三頭筋を作る。この筋の下につながっているのがアキレス腱だ。

羽状筋



深層部や体を支え 姿勢や関節を安定させるインナーマッスル カギは「大腰筋」



きょうつい
胸椎

ようつい
腰椎

だいやうきん
大腰筋

背骨と大腿骨をつなぐ筋肉。姿勢維持や歩行に重要。鍛えることで骨盤の位置を正し腹をへこませます。

ようほうけいきん
腰方形筋

腰椎の両外側にある筋肉で、骨盤を介して股関節を上げることができるので「股関節挙筋」の別名も。

ちやうこつきん
腸骨筋

大腰筋とともに姿勢や歩行、特に坂や階段を上る動作に働く。大腰筋と小腰筋の3つで「腸腰筋」。

こつばん
骨盤

りじょうきん
梨状筋

骨盤内の仙骨から大腿骨につながる筋肉。深部にあり鍛えるのは難しく、股関節ストレッチが有効。

ちゅうでんきん
中殿筋

大殿筋より深部にある三角形の筋肉。立ったときに骨盤を支えたり、足を外に広げる際に働く。

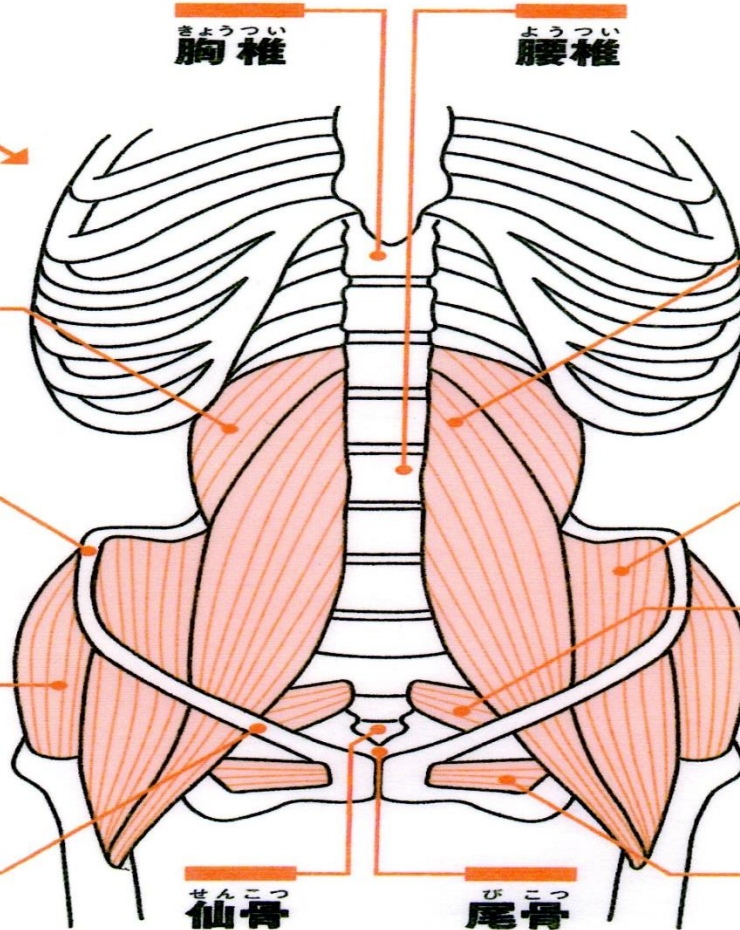
そけいじんたい
鼠径靭帯

せんこつ
仙骨

びこつ
尾骨

こつばんていきんぐん
骨盤底筋群

骨盤下にハンモック状に広がり臓器を支える筋肉の総称。鍛えると尿漏れなどの予防にもなる。





こんな経験ありませんか…？



つまずく

よろめく

転ぶ

だい よう きん

“大腰筋”がおとろえているから かもしれません！

大腰筋とは？

大腰筋の3つの働き

Copyright© ShapeUpGoGo All Rights Reserved.

① 背骨を引っ張る

背骨を内側に引っ張り、自然なS字型に保ちます。それによって、お腹や腰、お尻の筋肉を働かせて引き上げを助けます。

また、交感神経の働きをスムーズにする働きもあります。

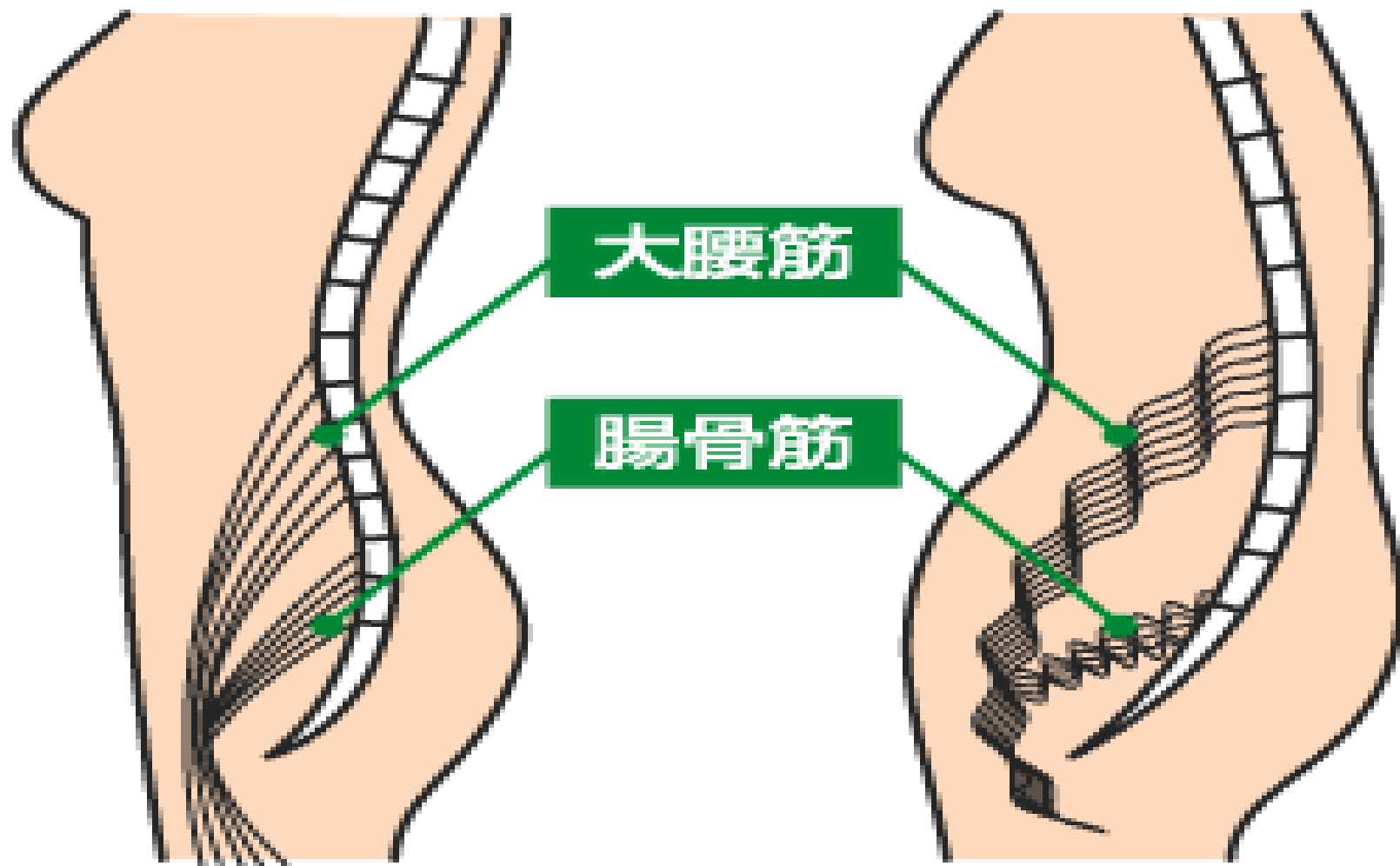
② 太ももを上げる

股関節を屈曲させて、太ももを引き上げる働きをします。重たい太ももを引き上げる筋肉なので、大腰筋は、特に大きな負荷でトレーニングしなくても、鍛えることができます。

③ 骨盤を支える

骨盤を、骨盤の表面から始まる腸骨筋と連動して、少し前傾した位置で支えます。また、腹筋や背筋を働かせ、お尻の筋肉を引き上げてくれます。

◆腸腰筋が弱ったときの骨格の状態



腸腰筋を鍛えると
おなかがスッキリ。

腸腰筋がゆるんでく
るとおなかがポッコリ。

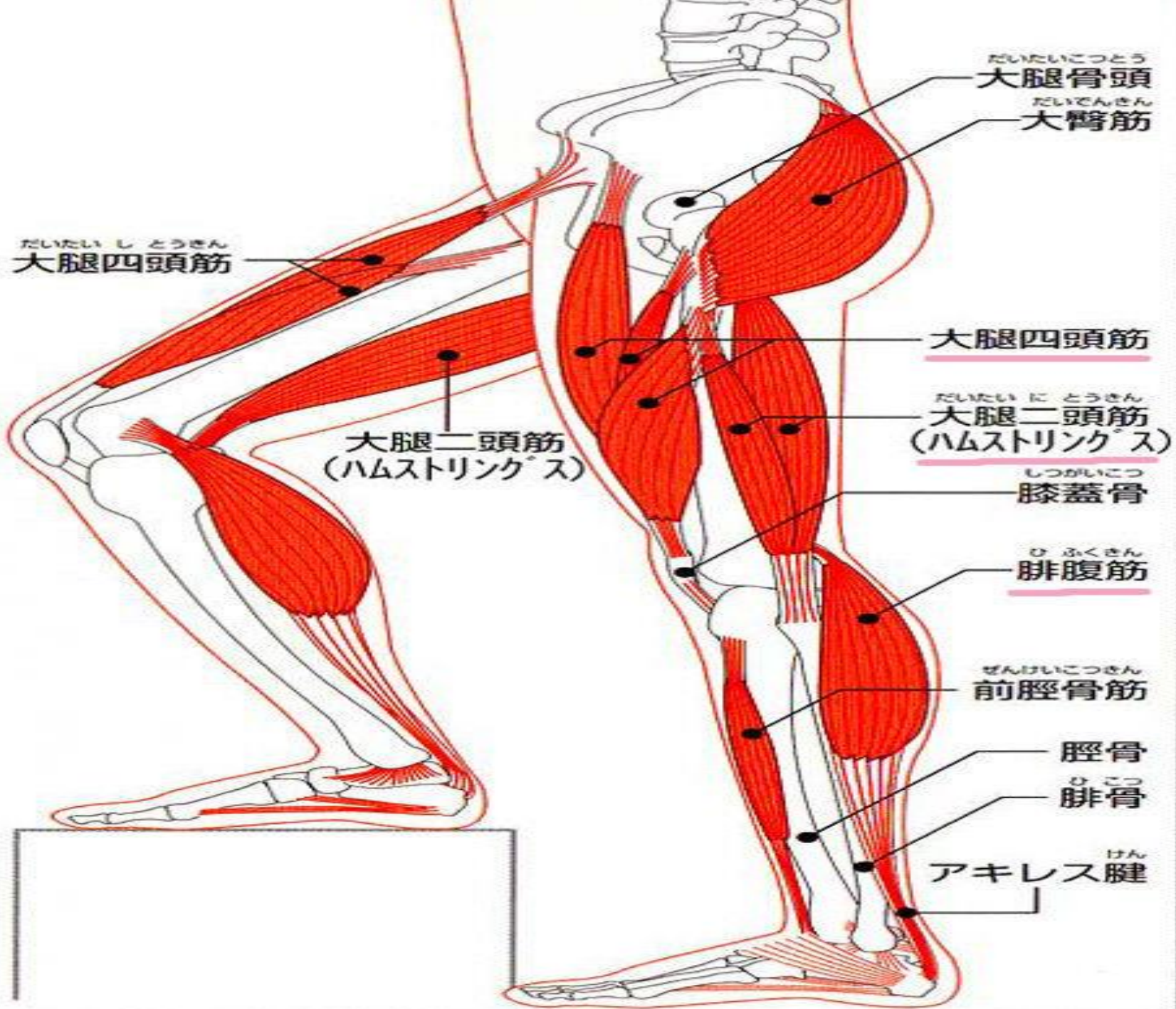
インナーマッスルのトレーニング

○ 大腰筋動的ストレッチ



大腿筋群のトレーニング

○ スクワット運動



3つの運動レベル A・B・Cに合わせて

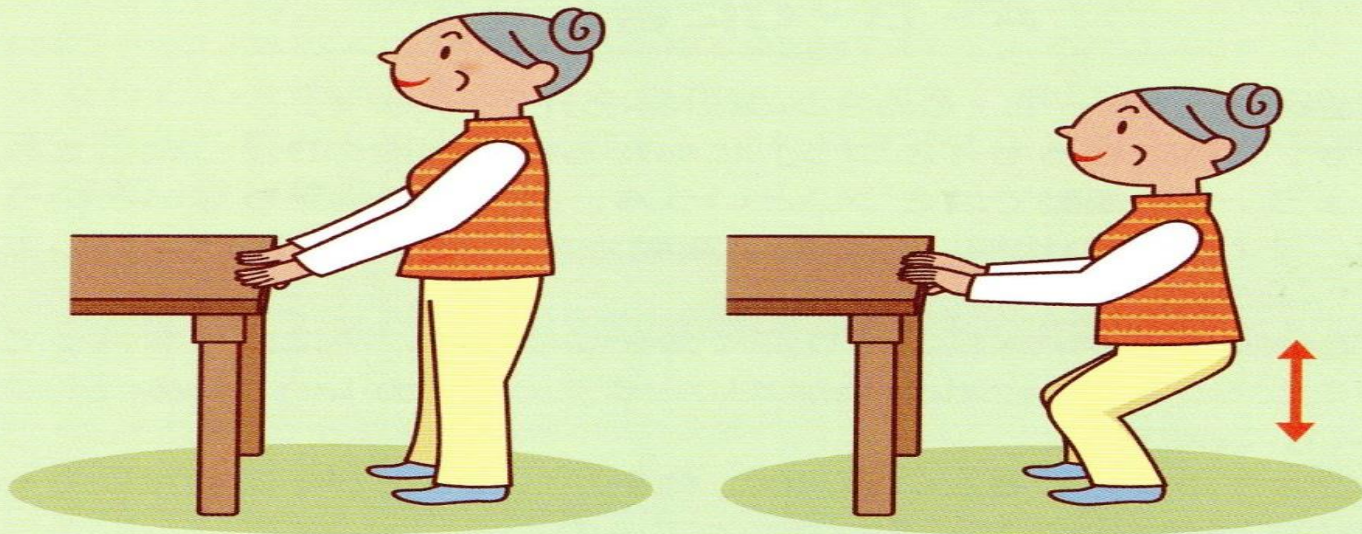
運動の強さはA・B・Cの3つの段階に分けられます。

まず、3段階のうち「ふつう」にあたる運動強度のBから試してみましょう。Bの運動ではきついという方、あるいは物足りないという方は、それぞれの状態に応じて、運動強度を上げたり下げたりしてみましょう。

Bでは物足りない人は、より深く膝を曲げるか、手に重りを持って行うことで、運動レベルを上げていきます。それがレベルCの「むずかしい」段階です。

Bではきつく感じるという人は、椅子から立ち上がる運動だけでも同様の効果があります。それがレベルAの「やさしい」段階です。





1 机や椅子など安定した場所に手を添えて身体を支え、脚を肩幅に開いて立ちます。

2 体をなるべく動かさないうち、ゆっくりと膝を曲げしゃがみます。このとき膝を曲げる角度は100度～120度にしましょう。

3 ゆっくりと膝を伸ばして①の姿勢に戻ります。この動作を20～30回繰り返します。



スクワット

レベル・C (むずかしい)

レベルBでらくにできるようになったら、手の支えをなしにしてみましょう。



1

頭の後ろで手を組み、膝の曲げ伸ばしをします。



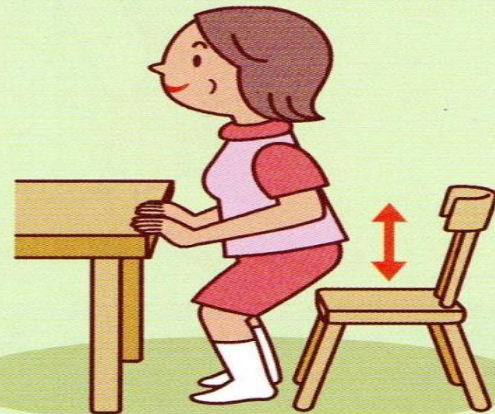
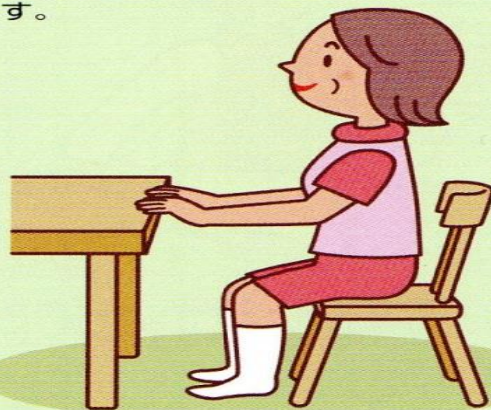
2

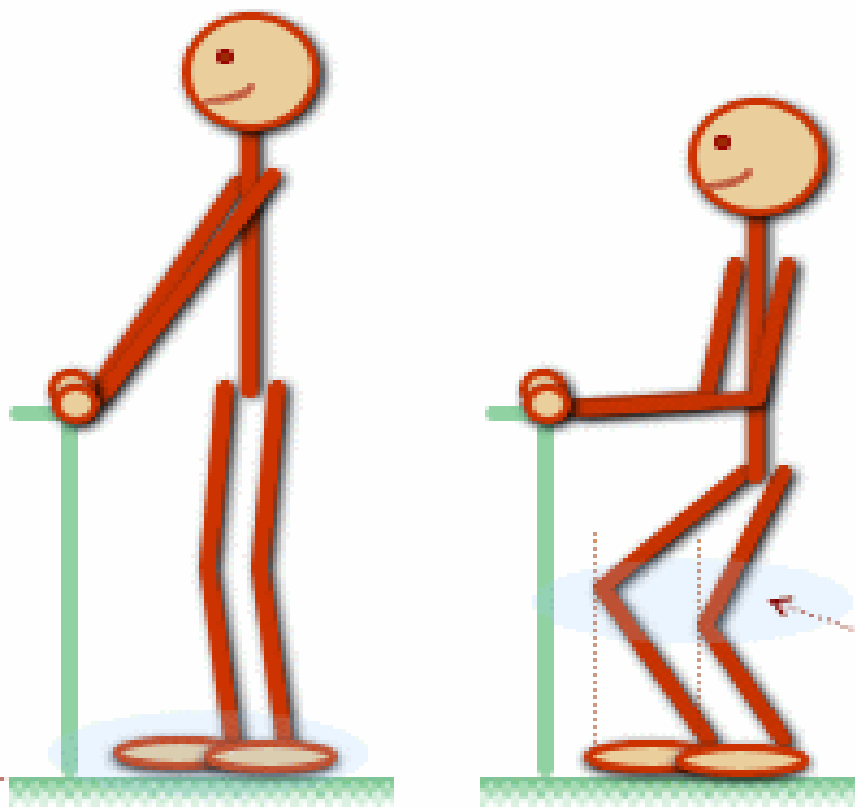
膝を深く曲げると負荷が大きくなります。

スクワット

レベル・A (やさしい)

椅子を使って、座ったり、立ったりをゆっくりと繰り返すだけでも同様の効果が得られます。





ゆっくり息を吐きながら
腰を下げる

静止する

ゆっくり息を吸いながら
元の姿勢に戻る

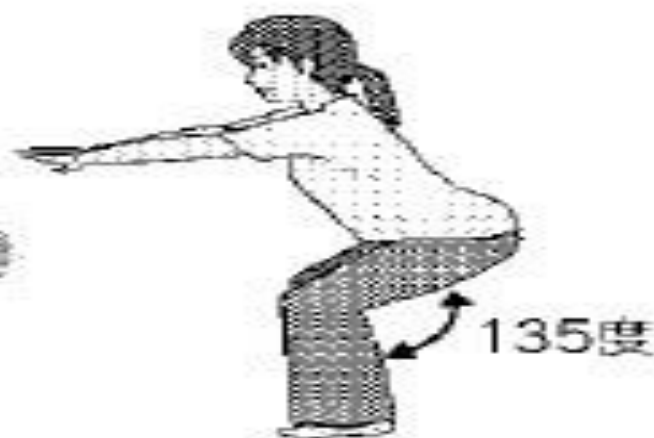
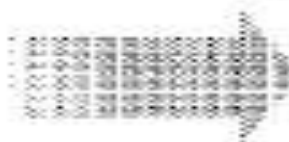
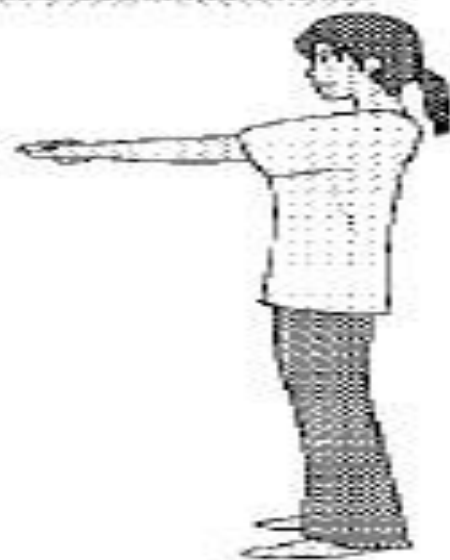
足は肩幅より少し広めに、
足の向きは平行にまっすぐ立つ

曲げた膝がつま先より
前に出ないようにする

最初はイスや机につかまって、慣れてきたら支えなしでやりましょう。その時の手は腰に置きます。

自宅でできる大腰筋の簡単なトレーニング方法

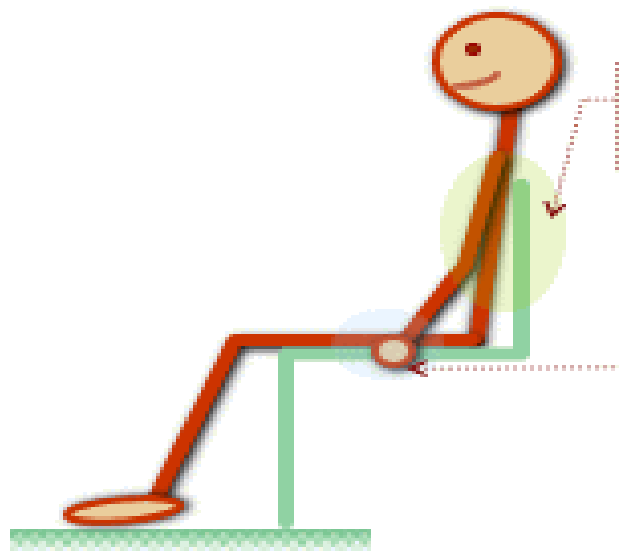
スクワット



ひざをつま先より前に出さない

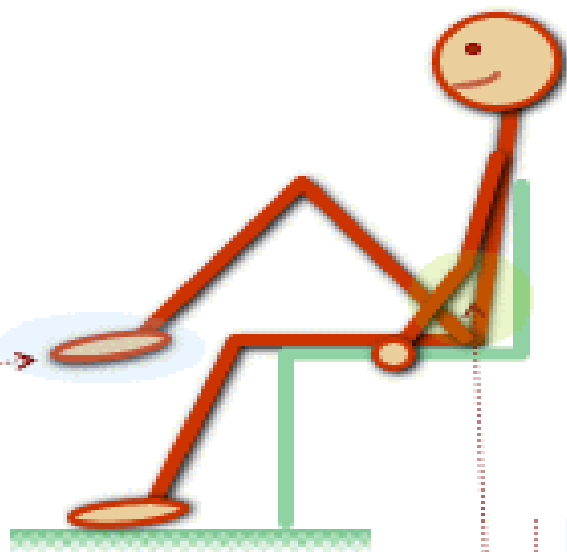
- ① 足を肩幅に開いて立ち、腕を伸ばして両手を重ねる
- ② 1、2、3と数えながら、ゆっくりひざを曲げる
- ③ 4で1秒静止
- ④ 5、6、7と数えながら、ゆっくり元へ
- ⑤ これを10回繰り返して1セット





イスに寄りかかるように座る。

両手でイスを持つ。



ゆっくり息を吐きながら
膝を胸につけるイメージで
引き上げる

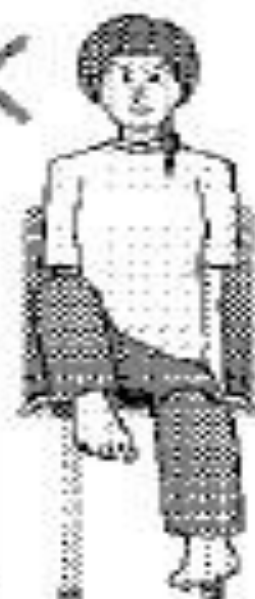
静止する

ゆっくり息を吸いながら
元の姿勢に戻る

お腹を引き締めると効果的です。

爪先は前へ倒した状態

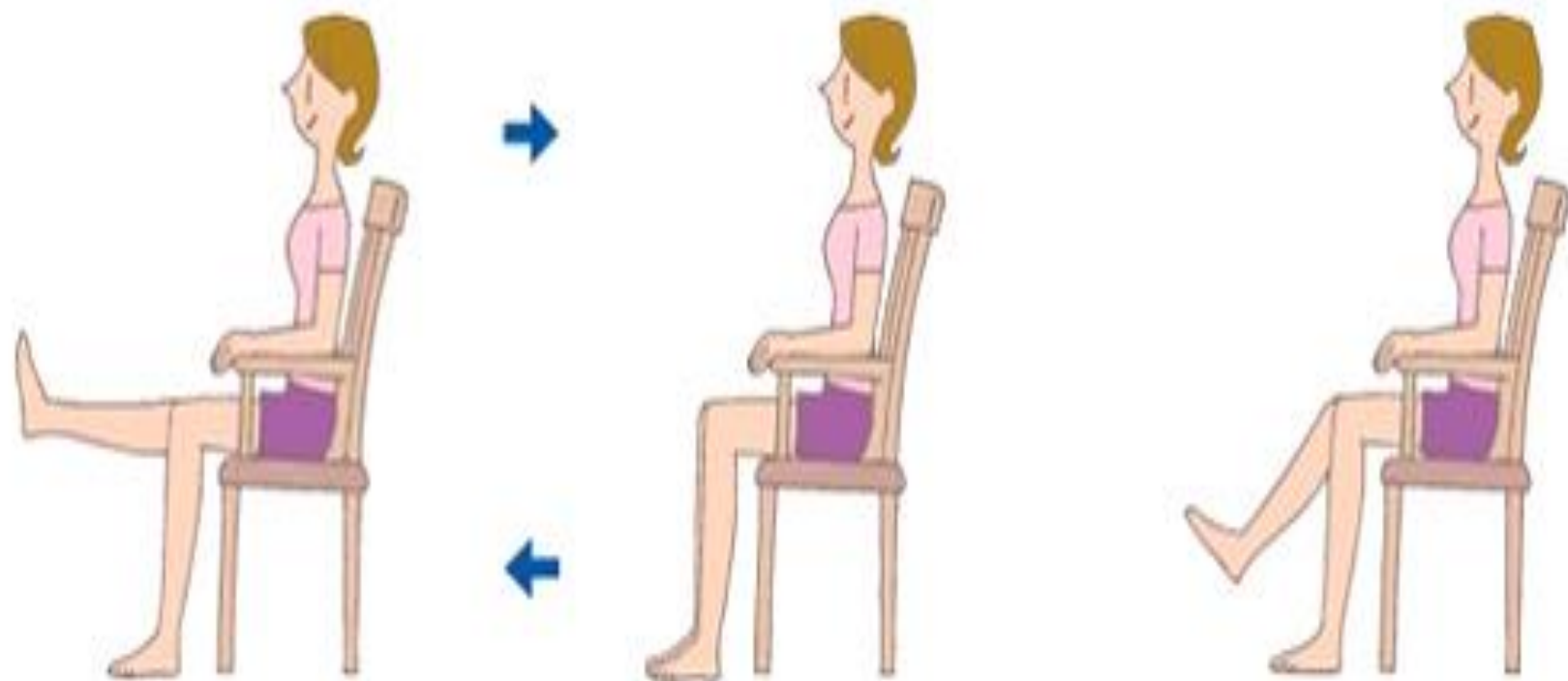
片ひざ上げ



ひざを外側に開いて曲げてはダメ

- ① いすにすわり、座面を両手で軽くつかむ
- ② 1、2、3で、右ひざを曲げたまま真っすぐ上に上げる
- ③ いっぱいのところまで上げたら1秒静止
- ④ 5、6、7でゆっくり下げる
- ⑤ 同様のことを左足で行い、左右各10回が1セット

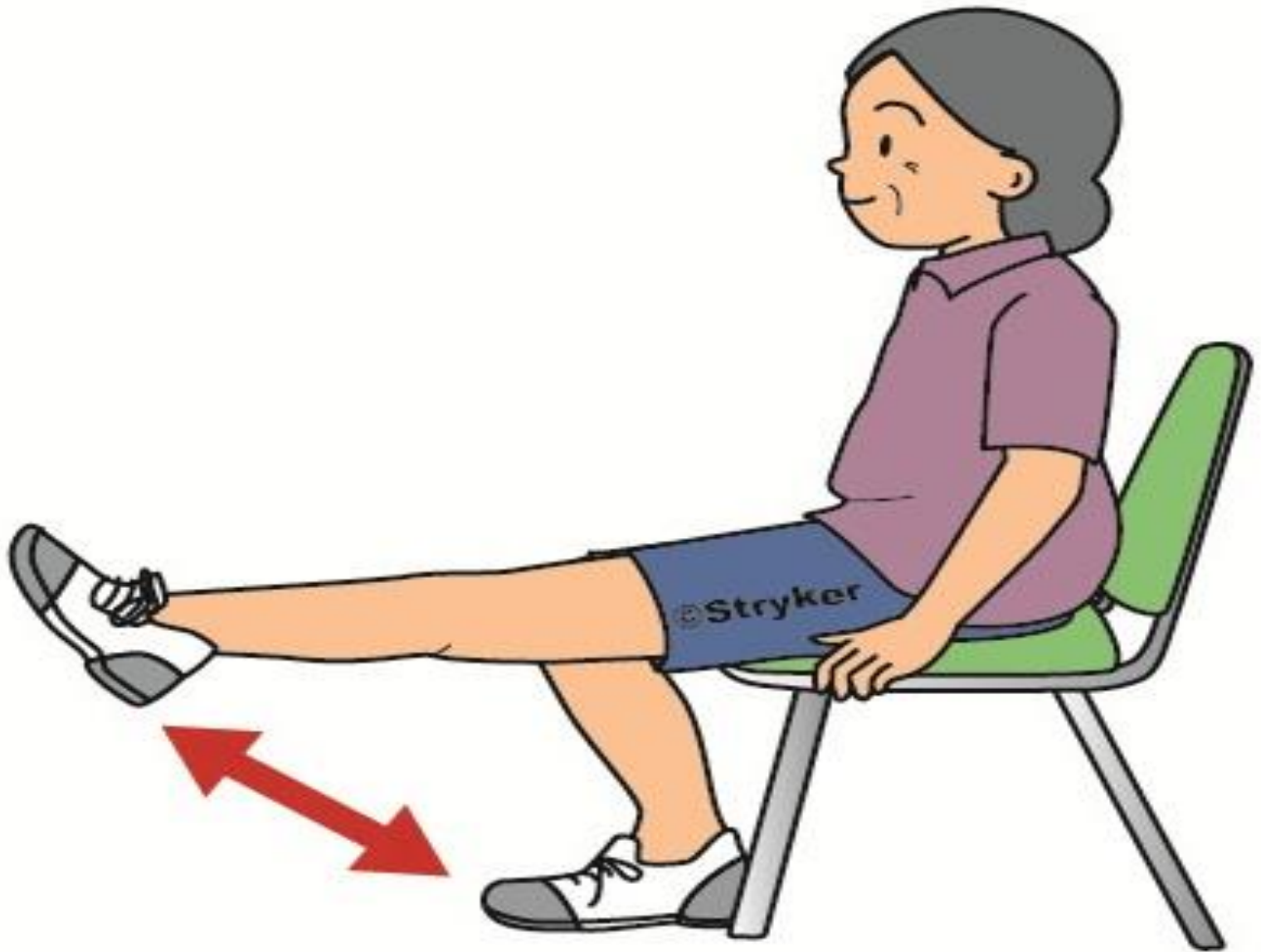
<太ももを鍛える筋力トレーニング>



① 片足のひざを伸ばし、椅子の高さくらいに脚を上げて10秒間保持。足首は手前に曲げても伸ばしてもよい

② 脚を静かに下ろしたら3～5秒間休み、20回繰り返す。反対側の脚も同様に行う

※ひざをまっすぐに伸ばすと痛みがある場合は、軽く曲げたまま行ってもよい

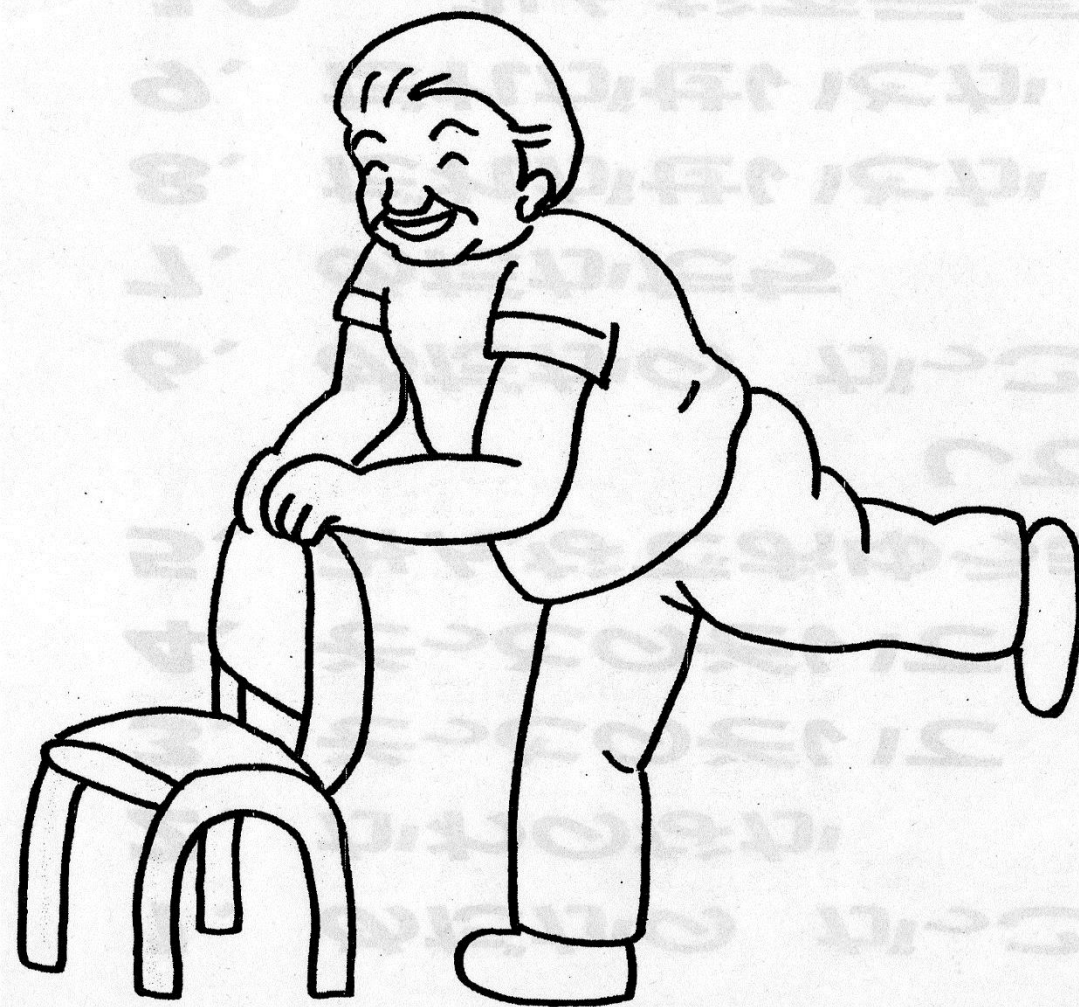


⑤

足の後ろ上げ運動

(365歩のマーチ)

(座る人：足を上げる運動)

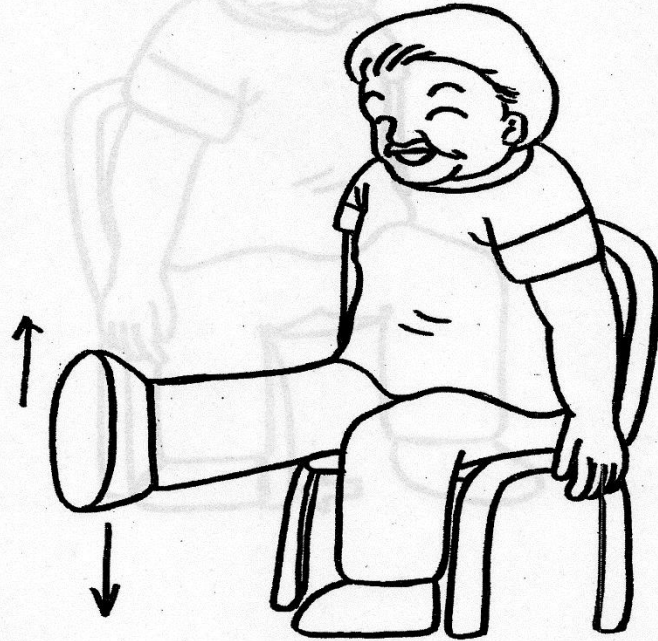


・お尻の後ろ、太ももの後ろの筋肉を意識して行いましょう。

※立ち上がる時に役立ちます。また、立っている姿勢が良くなってきます。

立った状態で運動が出来ない場合
座った状態で行いましょう。

⑧ 足をあげる運動



・太ももの前の筋肉と、つま先を上げる事を意識して行いましょう。

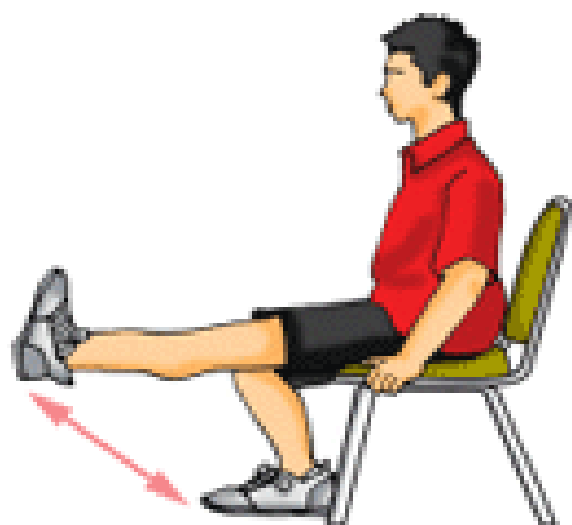
※ 膝の痛みに効く運動です。立つ・歩く動作に役立ちます。



仰向けに寝て、両膝の下にクッションや座布団を入れます。そのクッションを膝でつぶすように、太ももに力を入れます。



仰向けに寝て、片足の膝を立てます。反対の足を、膝を伸ばしたまま上に持ち上げ、ゆっくりと下ろします。腰痛がある場合は、無理に行わないで下さい。

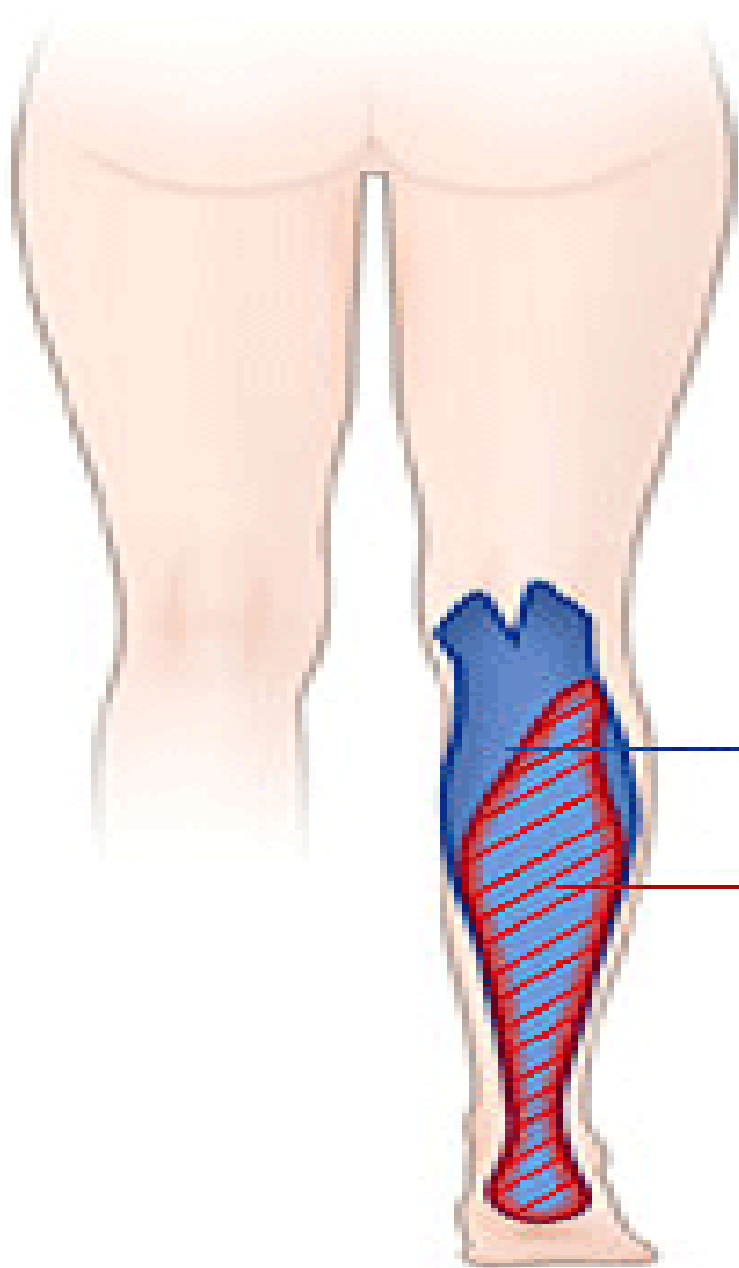


椅子に座り、片足ずつ膝をゆっくりと伸ばしていき、またゆっくりと下ろします。



下腿筋群のトレーニング

○ かかとの上げ下ろし



組み合わせて
下腿三頭筋

腓腹筋
(浅層)

ヒラメ筋
(深層)



www.know-dt.com



もっとラクをしたい人にとっておきの朗報！

スローステップなら

ジョギングに負けない効果あり！



指導◎福岡大学 田中宏暁教授

スローステップ実践法

はじめに



ステップ台の正面に立つ

ステップ台の高さは20cmが基本。ニコニコと話をしながら10分間続けられるテンポで行います。



1

この一歩で「1回」と数えます。

右足を台にのせる

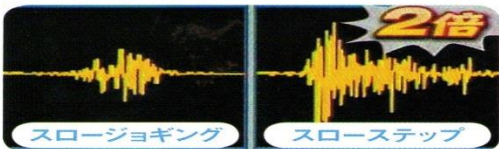
足を動かすごとに1回と数えます。スタートは右足からでも左足からでもかまいませんが、ここでは右足からのせる場合で説明します。

もっとラクラク！
雨の日も気軽にできる

「ジョギングなんて外に出るのがおっくう」「雨の日は走りたくない」「寒いから家にいたい」という人におすすめなのが、家でも簡単にできる「スローステップ」です。方法は20cmほどの高さの台を、ゆっくりと昇り降りするだけ。「スロー」なペースなので、スロージョギングと同様に、持久力のある遅筋を主に使います。そのため疲れずラクに続けられるのです。消費カロリーは1分間に80回のテンポでウォーキングの1.4倍。1分間に100回なら1.6倍ですから、スロージョギングに負けないメタボ改善効果があります。

さらに注目したいのは、スローステップは筋トレ効果が高いことです。段差を昇り降りすることで

スローステップは筋トレ効果が高い



筋肉に流れる電流の量を調べる実験では、スローステップは、スロージョギングの2倍も筋肉を使っていました。

「スロージョギングの？に答えます」(2009年8月5日放送)より

足腰の筋肉をしつかり鍛えられるので、転倒予防、寝たきり予防にたいへん効果的です。番組の実験で、スローステップとスロージョギングで筋肉の使い方比べると、スローステップのほうが2倍も多く筋力を使っていました。家事や仕事のちょっとした合間に気軽にできるのも魅力。究極のラクラク運動法を、ぜひためしてみてください。



4 左足を下ろす

両足を下ろしたらスタートに戻り、次は左足から先に台にのせます。踏み出す足のほうが筋肉を使うので、先にのせる足は左右交互にします。
※次は後に下ろした足から台にのせると覚えておけば簡単です。

3 右足を下ろす

先に台にのせたほうの足から下ろします。バランスをくずさないように、ゆっくりと足を下ろしましょう。

2 左足を台にのせる

台の上では、足が伸びきるようにこうすると、ひざの曲げ伸ばしの頻度が大きくなり、筋肉をしっかりと動かせます。

ステップ台について

ステップ運動用のステップ台が市販されています。スポーツ用品店、福祉用具販売店などで入手できます。

① トレーニング用と体カテスト用の音楽CD、小冊子兼取扱説明書付き。

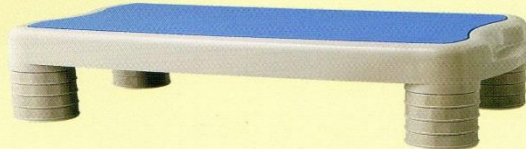
●幅80cm×奥行30cm、高さは10cm～20cmまで2.5cmごとに調節可 ●価格：8,190円(税込)



参考商品◎①ステップウェル2 ㊦コンビウエルネス株式会社 ☎0120-026-573 ②エクササイズステップ ㊦アロン化成株式会社 ☎0120-86-7735 ③エアロビクスステップ760 ㊦トーエイト株式会社 ☎048-921-1211

② 幅をとらないコンパクト型。ガイドブック付属。運動用音楽CDの別売りもあり。

●幅63cm×奥行35cm、高さは10cm～20cmまで2.5cmごとに調節可 ●価格：本体のみ8,400円(税込)、音楽CD付き10,500円(税込)



③ シンプルな普及型。同じシリーズには幅が95cmのタイプもある。

●幅80cm×奥行30cm、高さは10cm、15cm、20cmの3段階に調節可 ●価格：7,245円(税込)



実施時間の目安

**10分間を
1日に2～3回**

台の高さ・ テンポの目安

台の高さは20cmが基本ですが、きつようなら15～15cmにします。テンポは話をしながらでも10分間続けられる程度に。最初は1分間に40～60回足が動かすくらいから始めて様子を見るとよいでしょう。慣れてきたら1分間に80～120回くらいのテンポで行うのが目標です。

注意!

- ひざが痛いときには、机やイスの背などにつかまって、ひざの負担を弱め、痛みが増さないようにしてください。
- 足腰に不安のある方、糖尿病や高血圧の方は、医師や専門家に相談のうえで実施を。

貯筋のテーマ

みんなで伸ばそう

健康寿命

使えばなくなる

お金の貯金

使って貯めよう

筋肉貯筋

老後に備えて

貯金と貯筋