

健康寿命の延ばし方

～いつまでも元気に暮らすために～

2025年4月5日 10:00～11:00
ビナレッジ

海老名総合病院 理学療法士

小林 莉理香

藁谷 里砂

JMA GROUP

©JMA GROUP



➤ 健康寿命について

健康寿命と運動の関係・予後の予測

➤ 運動の効果と注意点

運動の様々な効果と効果のでる時期

➤ エクササイズタイム

柔軟性 筋力 有酸素運動の負荷量の体験！！

➤ 質疑応答

御家族・友達に共有してみんなで健康寿命を延ばしましょう

➤ 身体機能検査（希望者のみ実施）

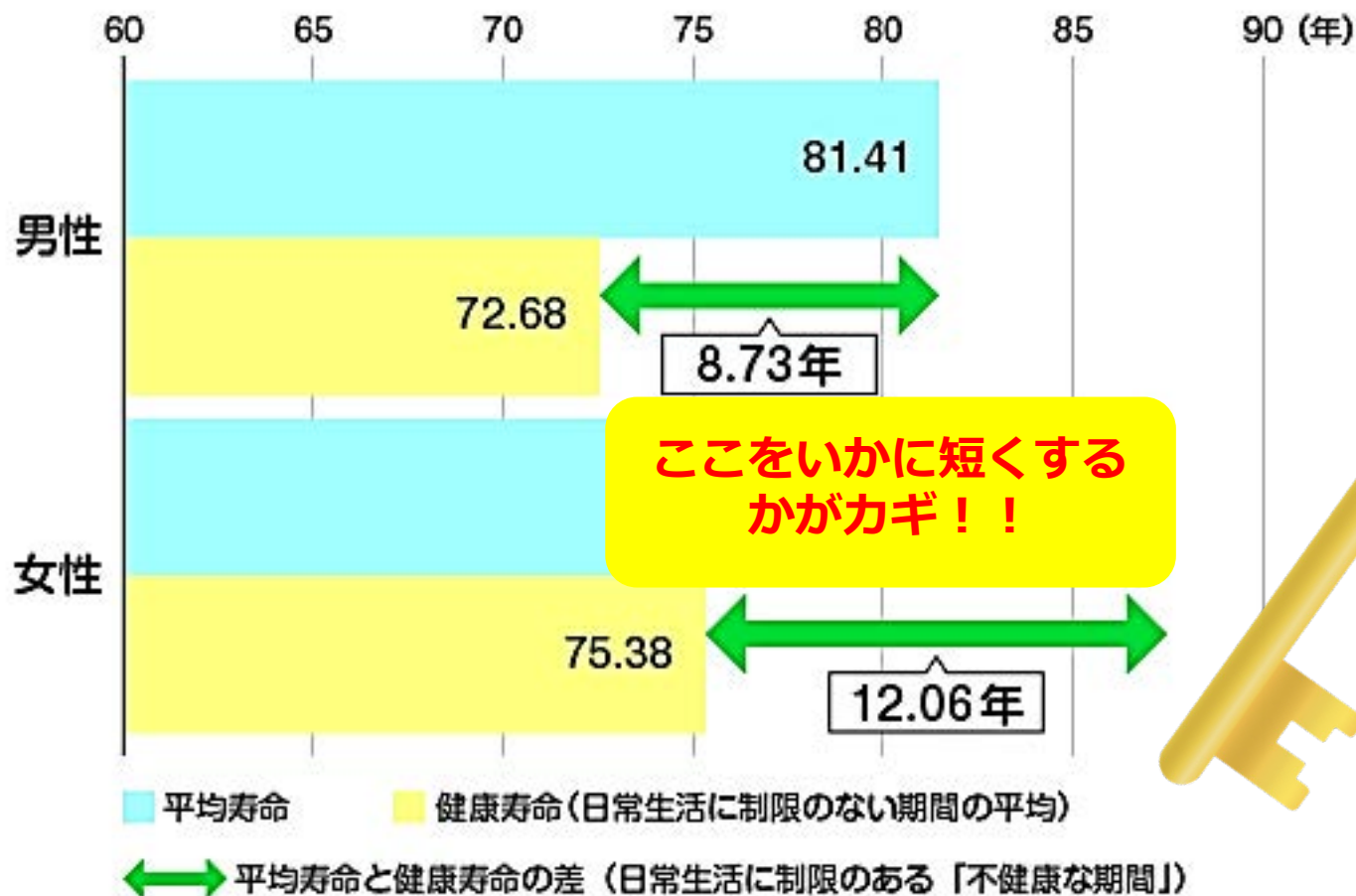
握力検査 5回立ち上がりテストの実施

寿命

命がある間の長さ
生まれてからなくなるまでの期間

健康寿命

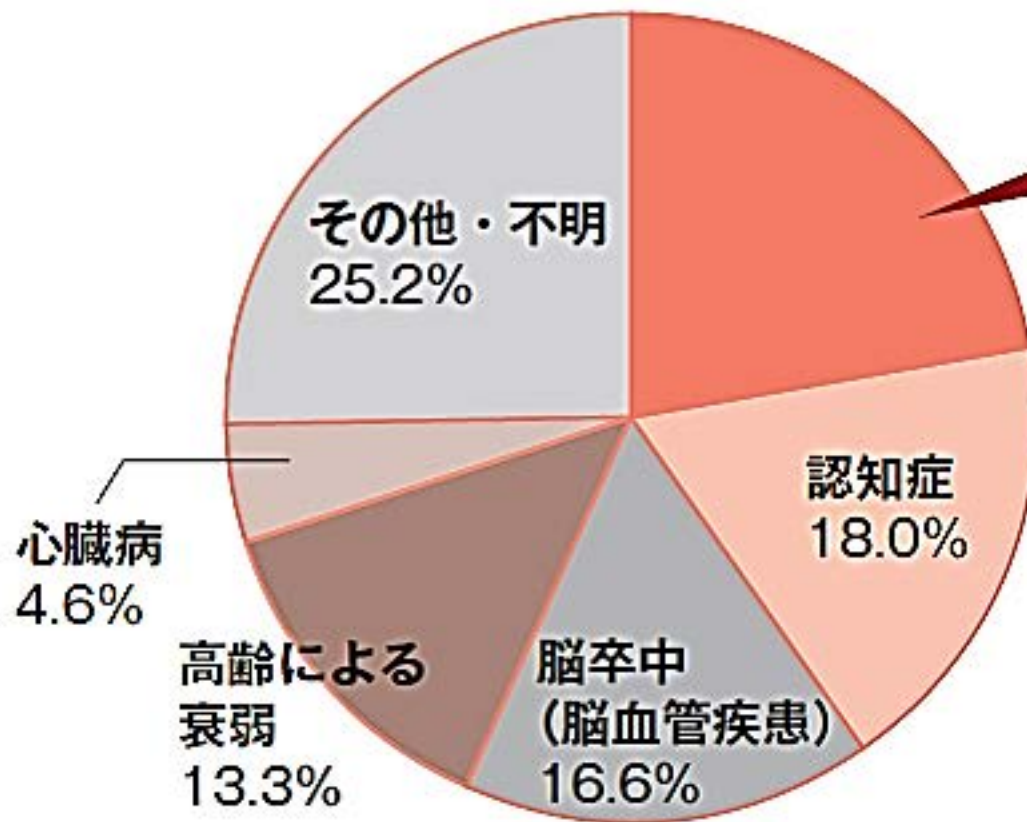
健康上の問題なく、日常生活に
制限なく生活できる期間



平均寿命と健康寿命の差 (2019年)

厚生労働省より

●要支援・要介護の原因



骨折・転倒＋関節疾患
※ **ロコモ 22.3%**

※「立つ」「歩く」といった身体能力（移動機能）が低下している状態のことをロコモ（ロコモティブシンドローム）といいます。

ロコモと関係のある骨折・転倒と関節疾患を合わせると、1位の認知症を上回る。つまり、要支援・要介護の増加を抑えるにはロコモ対策が必要といえる。

（厚生労働省「2016年国民生活基礎調査」より作成）

*2 Yoshimura N, et al. J Bone Miner Metab. 2009



動かないと血行不良



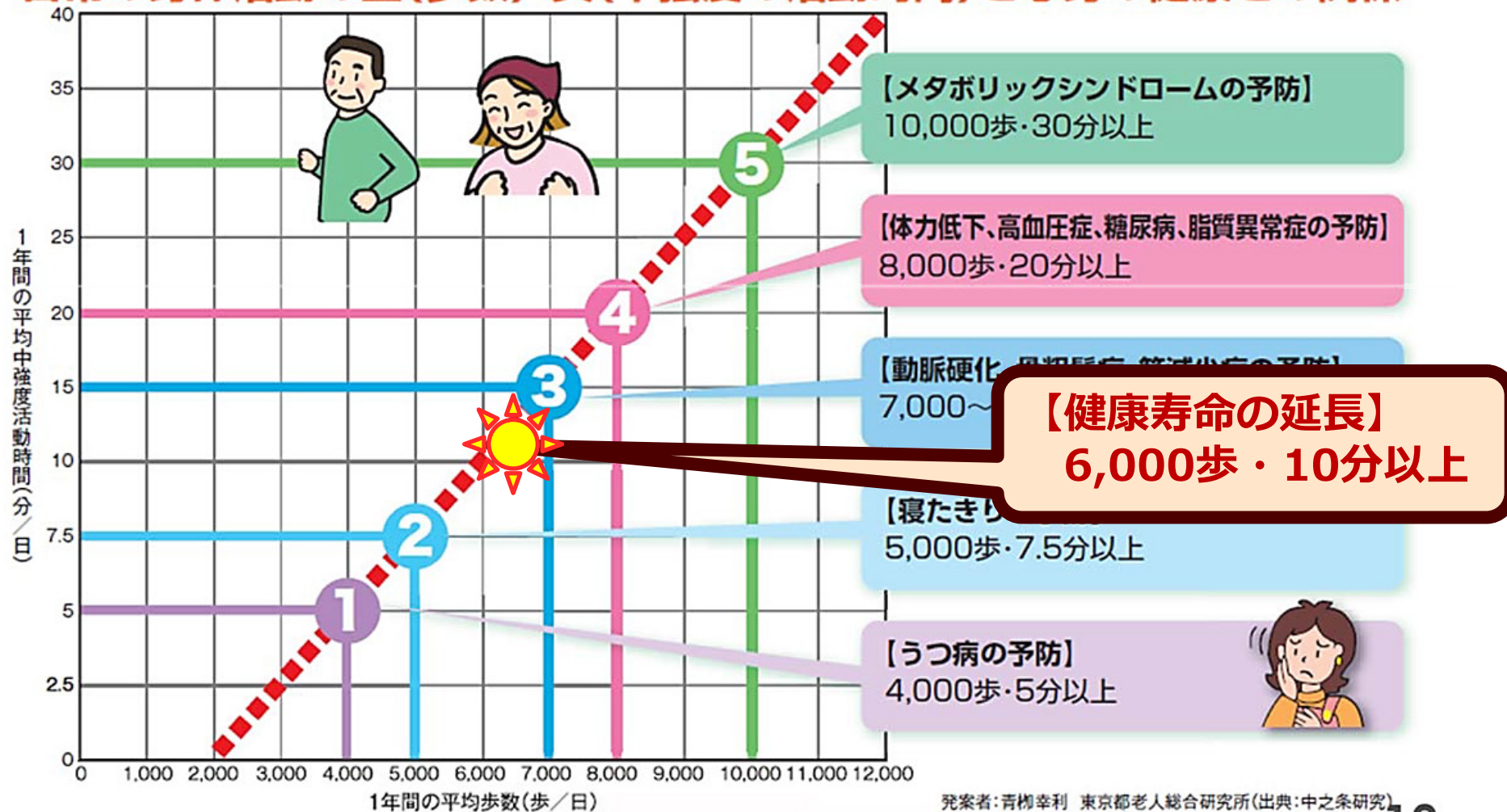
動脈硬化の進行



心大血管、脳血管の発症率 ↑

座る時間（1日）	8時間～11時間未満	11時間以上
死亡率 （3時間未満と比較）	1.20倍	1.40倍

日常の身体活動の量(歩数)・質(中強度の活動時間)と心身の健康との関係

引用: かながわ未病改善ナビサイト <https://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/>

➤ 握力：総合的な筋力の指標

男性：28kg
女性：18kg
未満は要注意



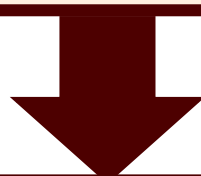
全身の筋肉量と関連がある

➤ 5回立ち上がりテスト：バランスの指標



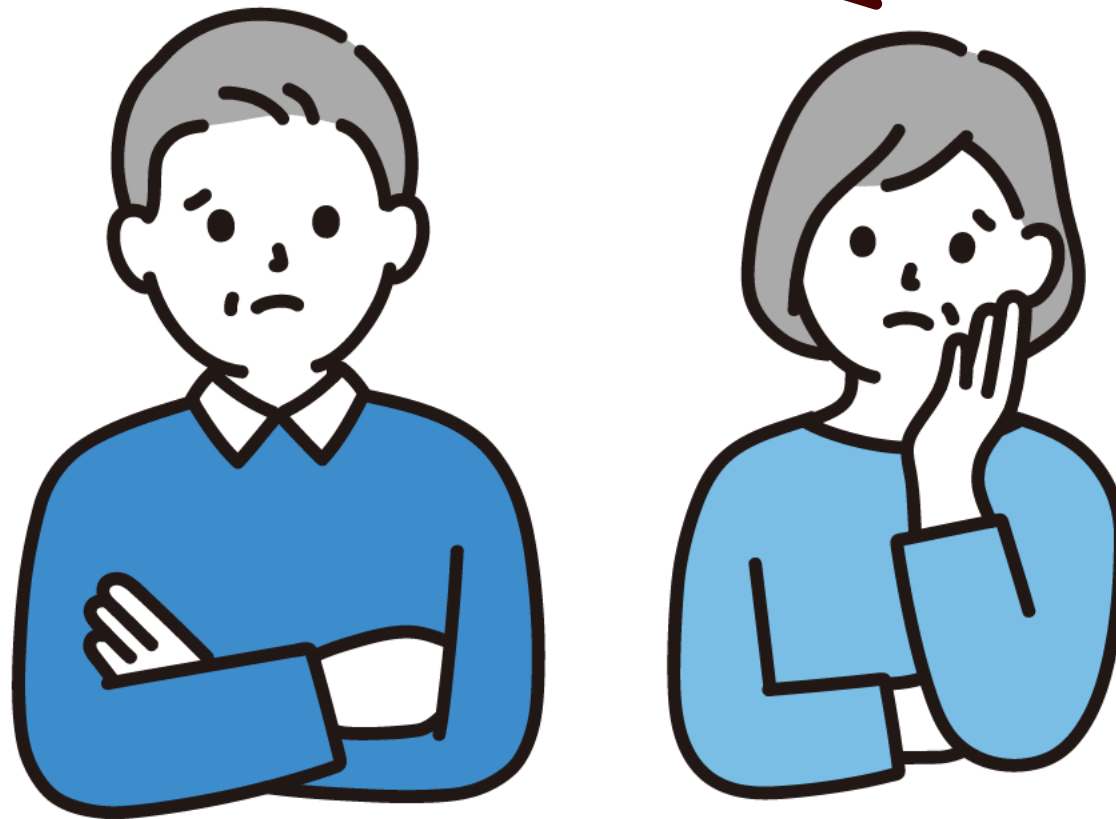
12秒未満
は注意

立ち上がる**足の筋力**
素早く安定して行える**柔軟性・バランス能力**

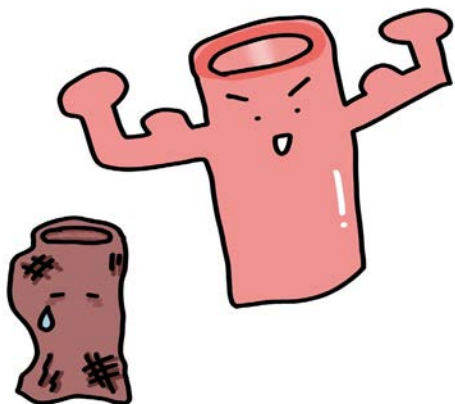


転倒、骨折、フレイル（虚弱）、死亡リスク
と**強く関連**する

具体的にどういう運動をしたら良いの？



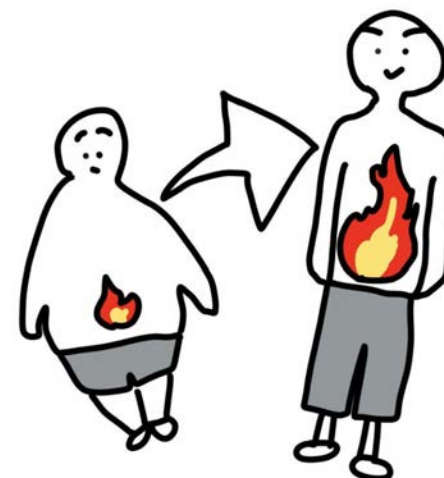
血管系の健康維持



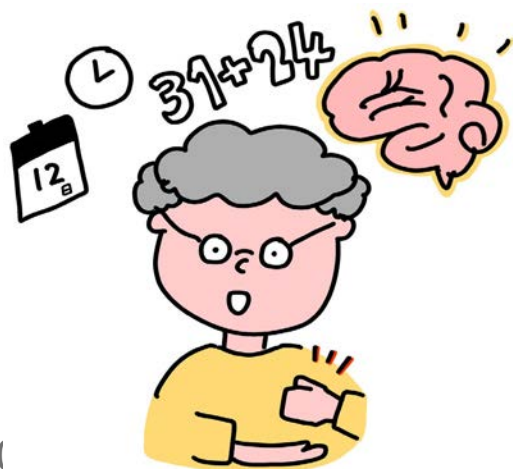
体力・筋力の向上



代謝改善と肥満予防



認知機能の維持



免疫力の向上



生活の質の向上



筋力トレーニングの効果を実感できるのは約2-3ヶ月

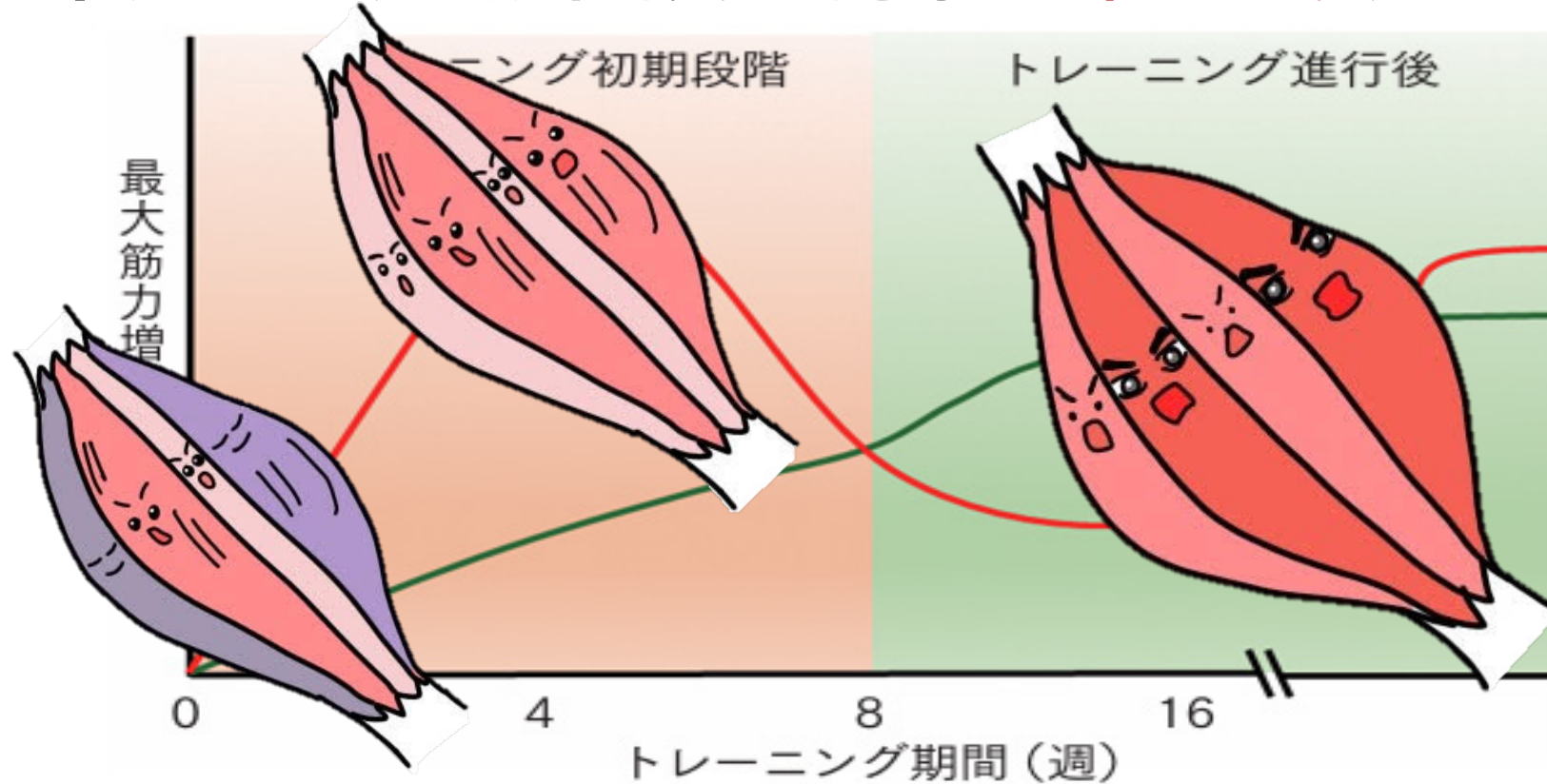


図1 トレーニング期間における筋力増加の貢献度

- ・胸痛
- ・動悸
- ・めまいやふらつき
- ・強い空腹感やふるえ
- ・冷汗
- ・いつもと違う強い疲れ
- ・関節や筋肉の強い痛み

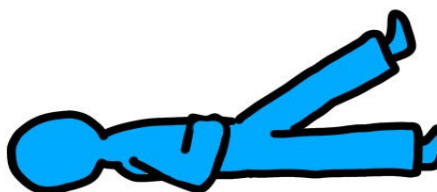
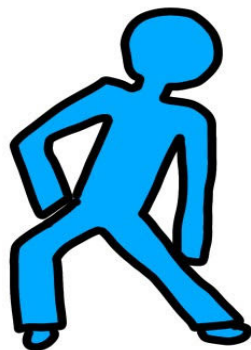
これらの症状を感じた場合は直ちに運動を中止しましょう。

※肥満である場合、運動により運動器障害（膝や股関節の痛みなど）が起こりやすいので注意しましょう。

脱水予防のために運動中も15分に1回は水分を補給しましょう。

ウォーミング
アップ・
クールダウン

ストレッチング



筋力トレーニング

有酸素運動

いつまでも歩け
る筋力の維持＝
介護予防

体力アップ・
健康増進

1

浅く座る

2

姿勢を正す

30秒左右
2～3回

3

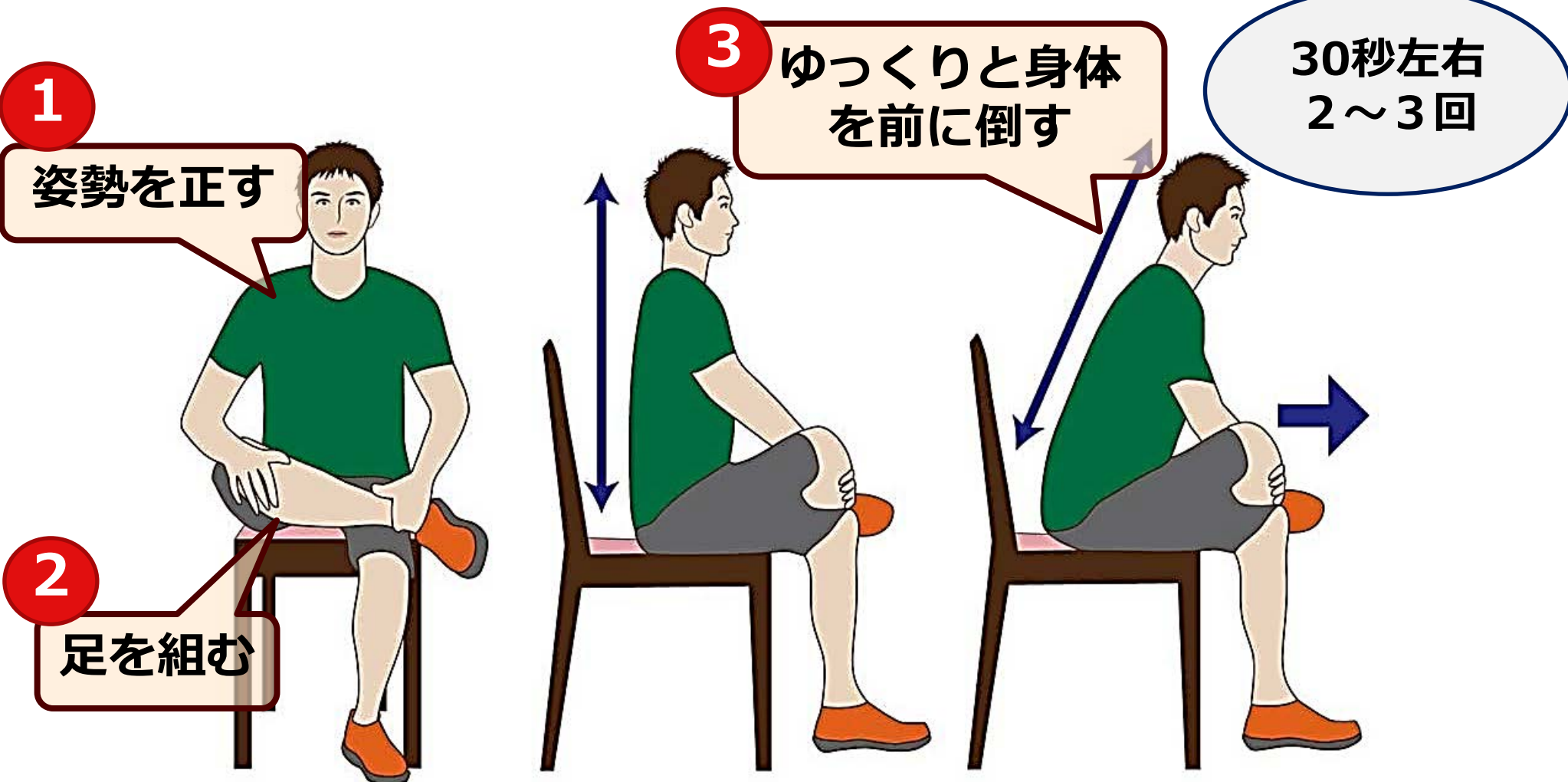
つま先は天井
膝を伸ばす

4

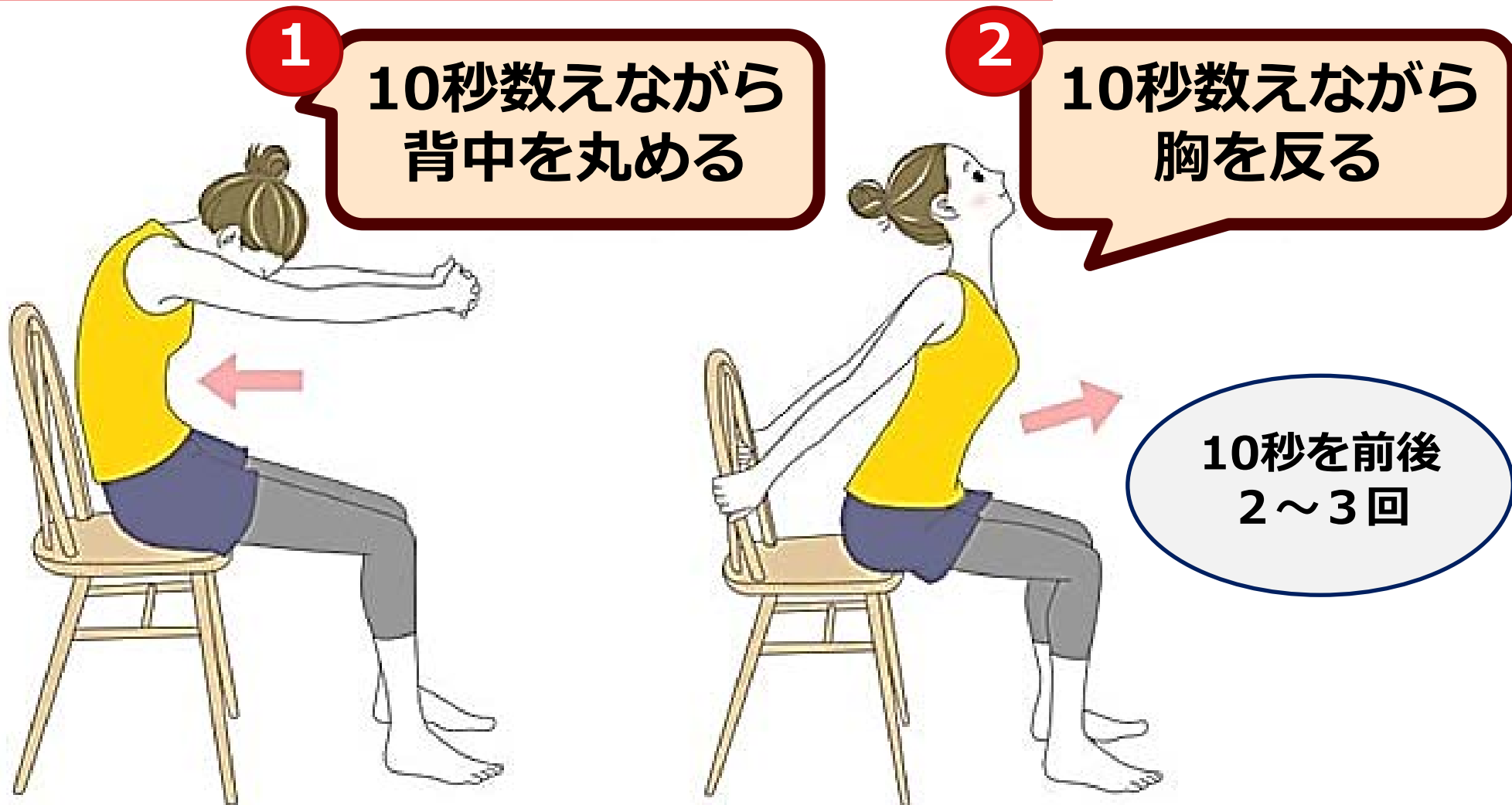
ゆっくりと身体
を前に倒す



30秒でストレッチ効果 ✨



足に**痺れ症状**が出た場合は行わない



1

4秒でつま先
を挙げる



2

4秒で踵を
挙げる



つま先・踵挙げ
を1回として
5~10回

テーブルや手すり等安定したものを掴んで行う

座っても同じだけの**負荷**をかけられる

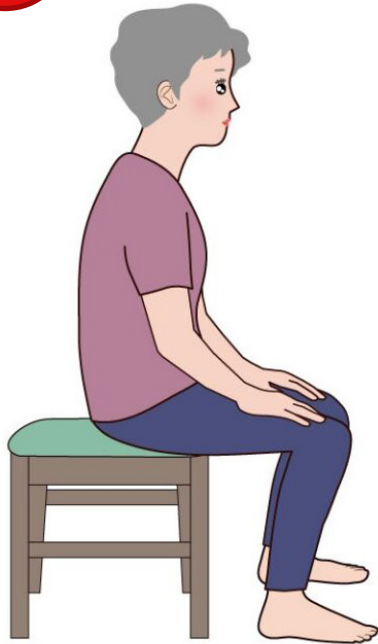


つま先・
踵挙げを
1回として
5～10回

手で上から押すことにより抵抗をかける

エクササイズ - 筋力トレーニング ② - お尻と太もも

1



2

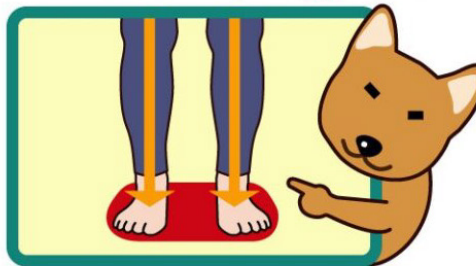


3



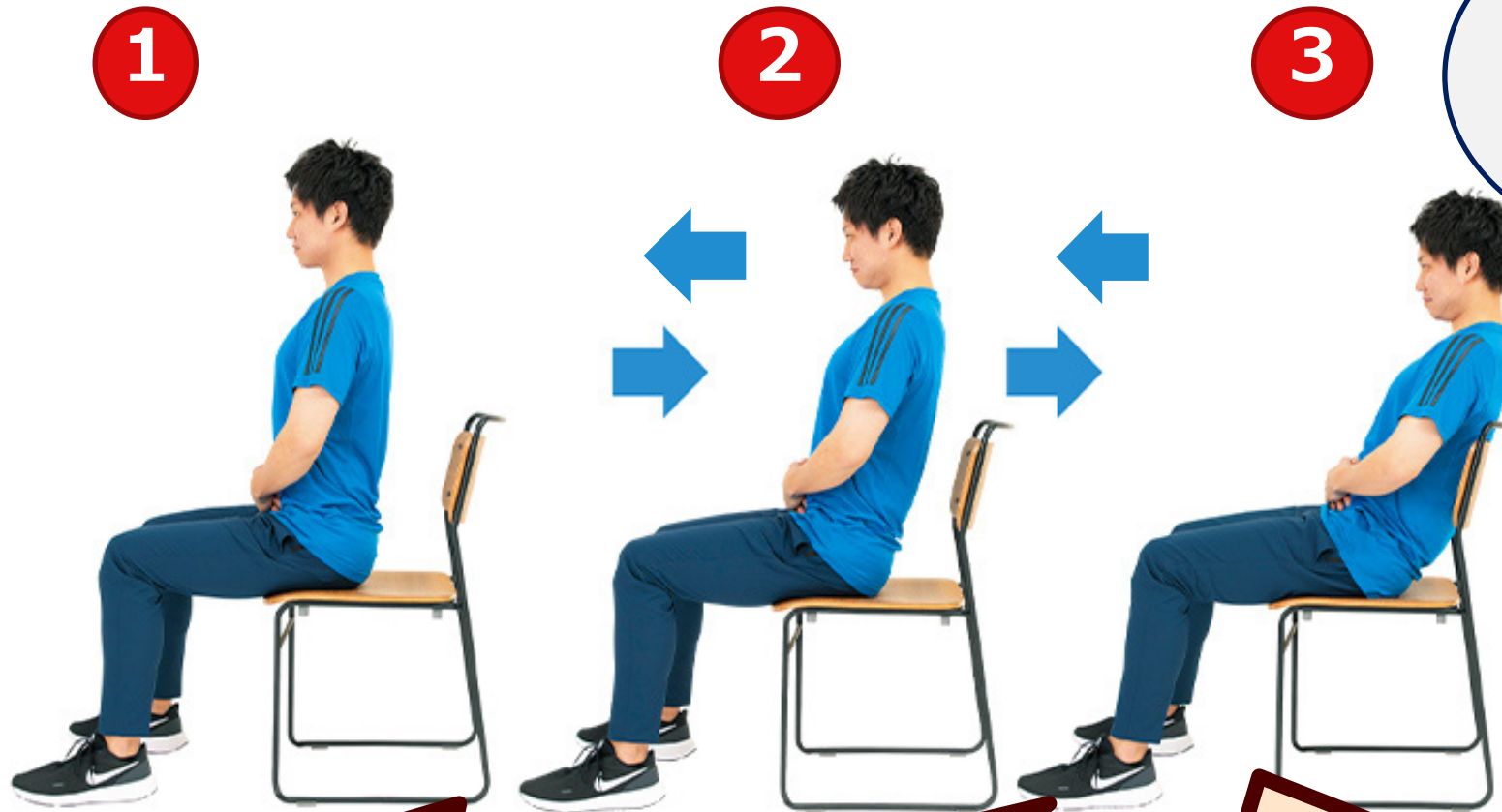
立ち座りを
1回として
5～10回

内股、ガニ股
にならない



4秒で立ち上がる
4秒で座る

前後を
1回として
5～10回



腰や背中を
丸めない

足が浮かない
ように

4秒で後ろへ倒す
4秒で前へ戻る

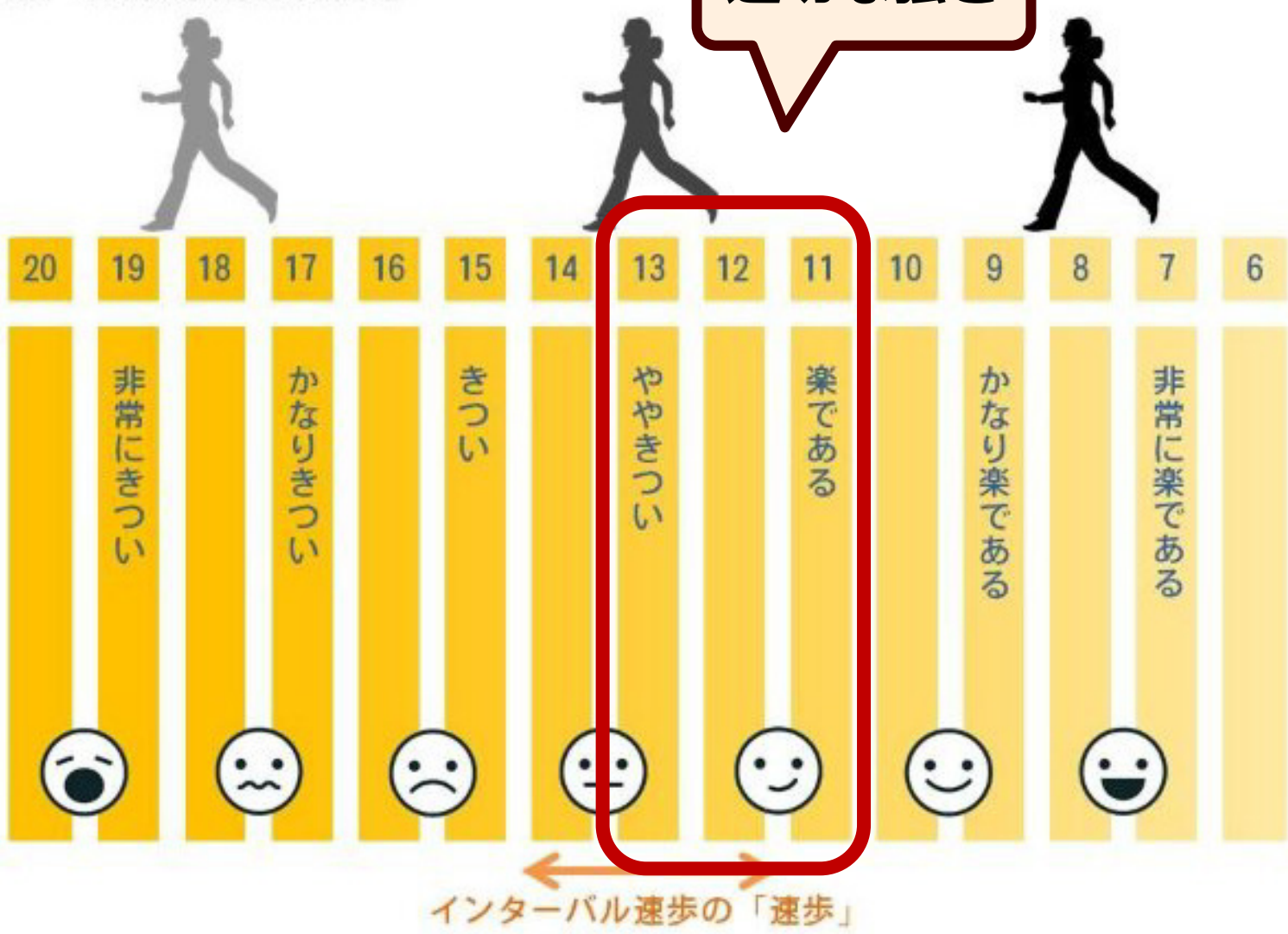
腰や背中を
丸めない



立ち座りを
1回として
5～10回

太ももを上まで持挙げ**10秒手で上から押す**

表1：主観的運動強度 (RPE)



石井明美 CHA-CHA-CHA

このペースで歩けると良いですよ

➤ FIIT (フィット)

Frequency : 頻度

3~5回/週

Intensity : 強度

楽だ~ややきつい

Time : 時間

一日あたり20~30分

Type : 種類

ストレッチ
有酸素運動
筋力トレーニング

- できる範囲でコツコツと筋肉の貯金をしていきましょう。
- 本日は話した内容を、家族や友人に伝授してみてください。



ご清聴、ありがとうございました