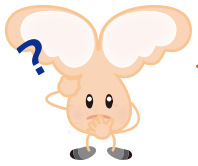


こんにちは。健康運動指導士の「重光貴弘(しげみつたかひろ)」です。  
今回より、6回シリーズに渡ってジントレのコーナーを担当させていただきます。  
運動の必要性や普段の生活に取り入れやすい運動を紹介していきたいと思います。  
第1回目は「運動の必要性について。」続いて「筋力トレーニングについて」、「有酸素運動について」、「症状別エクササイズ」「ロコモ・サルコペニア・フレイルについて」「運動療法の実践」の順です。



そもそも、なんで運動が必要なんですか？

それは、「健康寿命」を延ばすためです。



「健康寿命」とは、なんですか？

「健康寿命」とは、「介護や人の助けを借りずに起床、衣類の着脱、食事、入浴などの普段の動作が1人ででき、自立した生活を送れる期間のこと」です。



自立した生活を送るために、運動しないといけませんね！

そうですね！しかし、無理をしてはいけませんので、これから私が6回にわけて運動のことをお伝えしていきますので、ぜひ参考にしてください！

### 運動の効果とは…

- ・最大酸素摂取量の増加
- ・心臓副交感神経系の活性化
- ・タンパク質エネルギー障害の改善
- ・睡眠の質の改善
- ・日常生活動作(ADL)の改善
- ・透析効率の改善
- ・左心室収縮機能の亢進(安静時・運動時)
- ・心臓交感神経過緊張の改善
- ・貧血の改善
- ・不安、うつ、生活の質(QOL)の改善
- ・前腕静脈サイズの増加(特に等張性運動)
- ・死亡率の低下 など

分かりやすく  
言い換えると…

- ・体力、筋力の向上
- ・高脂血症の改善
- ・脳梗塞、心筋梗塞の予防
- ・骨粗しょう症の予防
- ・抵抗力の改善
- ・気持ちが明るくなる
- ・大腸がん、乳がんの予防
- ・透析の効率が良くなる
- ・死亡率が下がる など

## 今回は簡単にできる ストレッチ体操をご紹介します!!

### ポイント

- ① 張りを感じる程度の強さで行いましょう。
- ② 息を止めずに、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。
- ③ 2回、リラックスして行いましょう。

### ①首



首を横に倒します。(左右行います)  
20 秒間

### ②肩回し



手を肩に置き、ゆっくり大きな円を描きます。 前10回 後ろ10回

### ③体側



上体を横に倒します(左右行います)  
20 秒間

### ④ふくらはぎ



脚を前後に開き、前にある脚の膝を曲げます。(左右行います)  
20 秒間

次回は「筋力トレーニングについて」をご紹介します!!