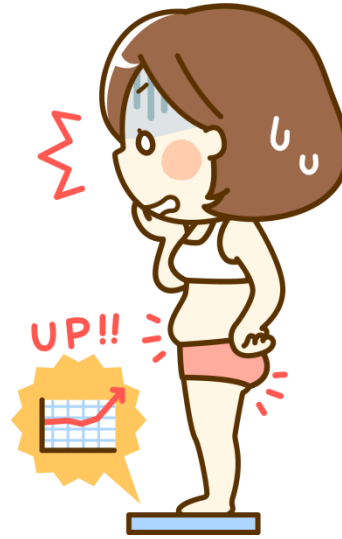
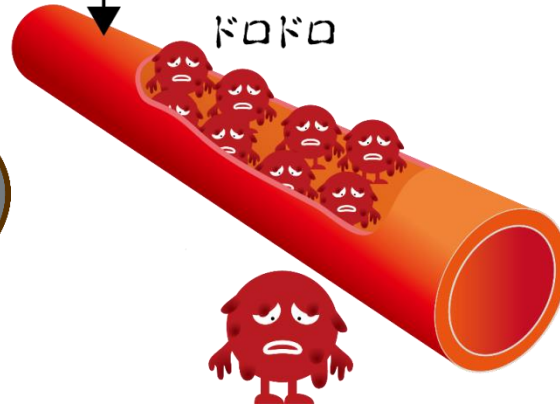


ノーマシン、ノープロブレム！  
自重で全身強化

洛和会京都健診センター

# 身体不活動

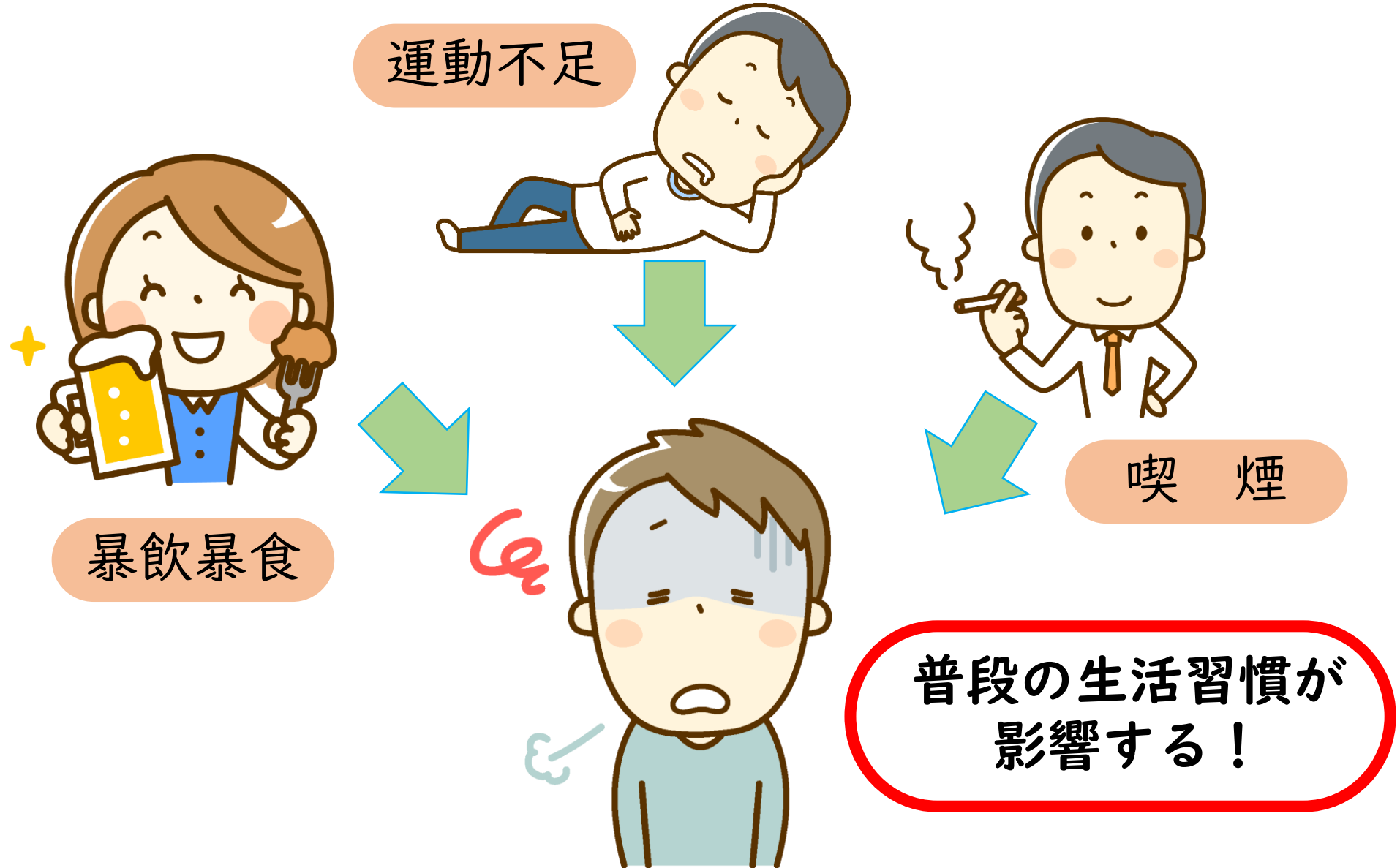
血管



平日 **52.7%**  
休日 **57.8%**

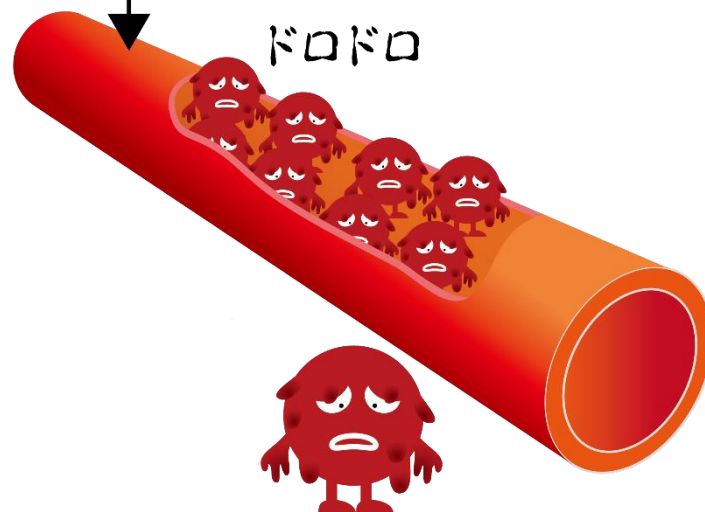
生活習慣病につながってしまう！

# 生活習慣病とは



# 代表的な生活習慣病

血管



脂質異常症



高血圧症



糖尿病

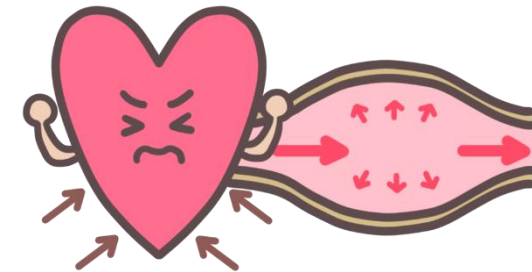
# 1. 高血圧症

血圧とは：全身をめぐる血液が  
血管の壁を押し出す圧力のこと

血圧は心臓が収縮して血管を押し出すときに高くなり、  
拡張して血管の流れが穏やかなときに低くなります。

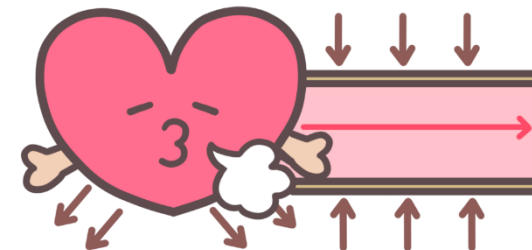
## 収縮期血圧（上の血圧）

心臓が縮んで血液を送りだしたときの圧力



## 拡張期血圧（下の血圧）

心臓が拡張してもっとも流れが緩やかなときの  
低い血圧



# 高血圧症とは

高血圧



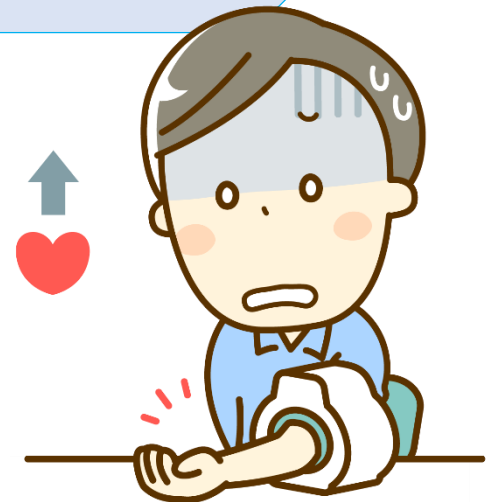
動脈硬化



脳血管疾患・腎臓病・心疾患

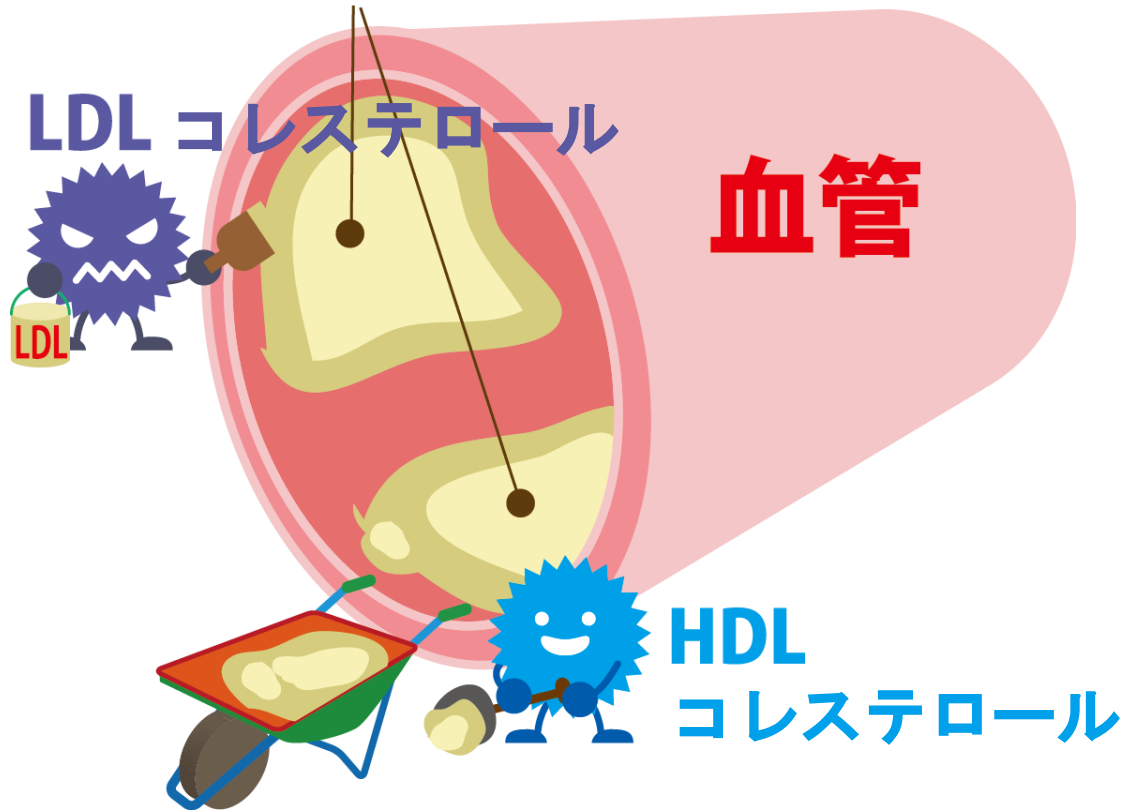
- 自覚症状…ほとんどなく、日常生活に影響のない場合が多い。
- 脳卒中や心筋梗塞などにつながる
- 放っておくと命に関わる病気を起こす

サイレントキラーと呼ばれています



## 2. 脂質異常症

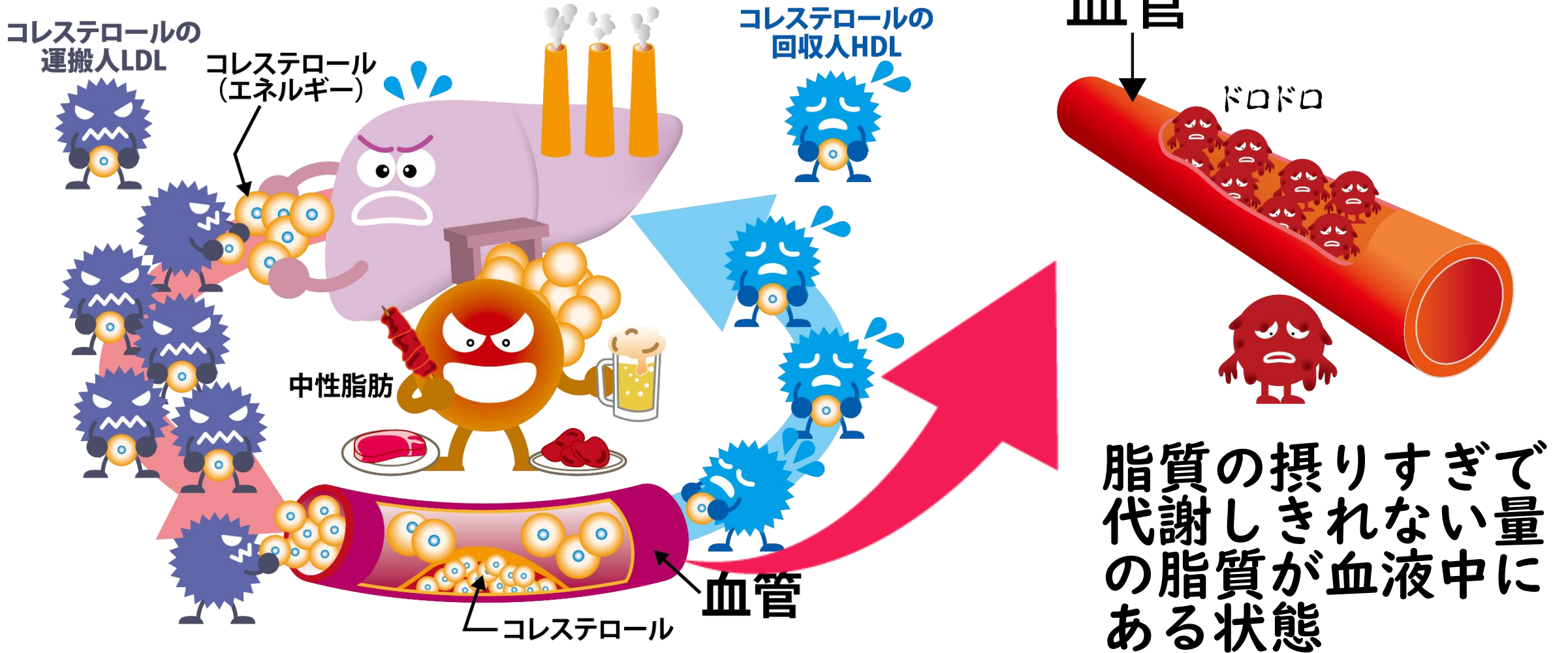
### コレステロール



血液中にふくまれる

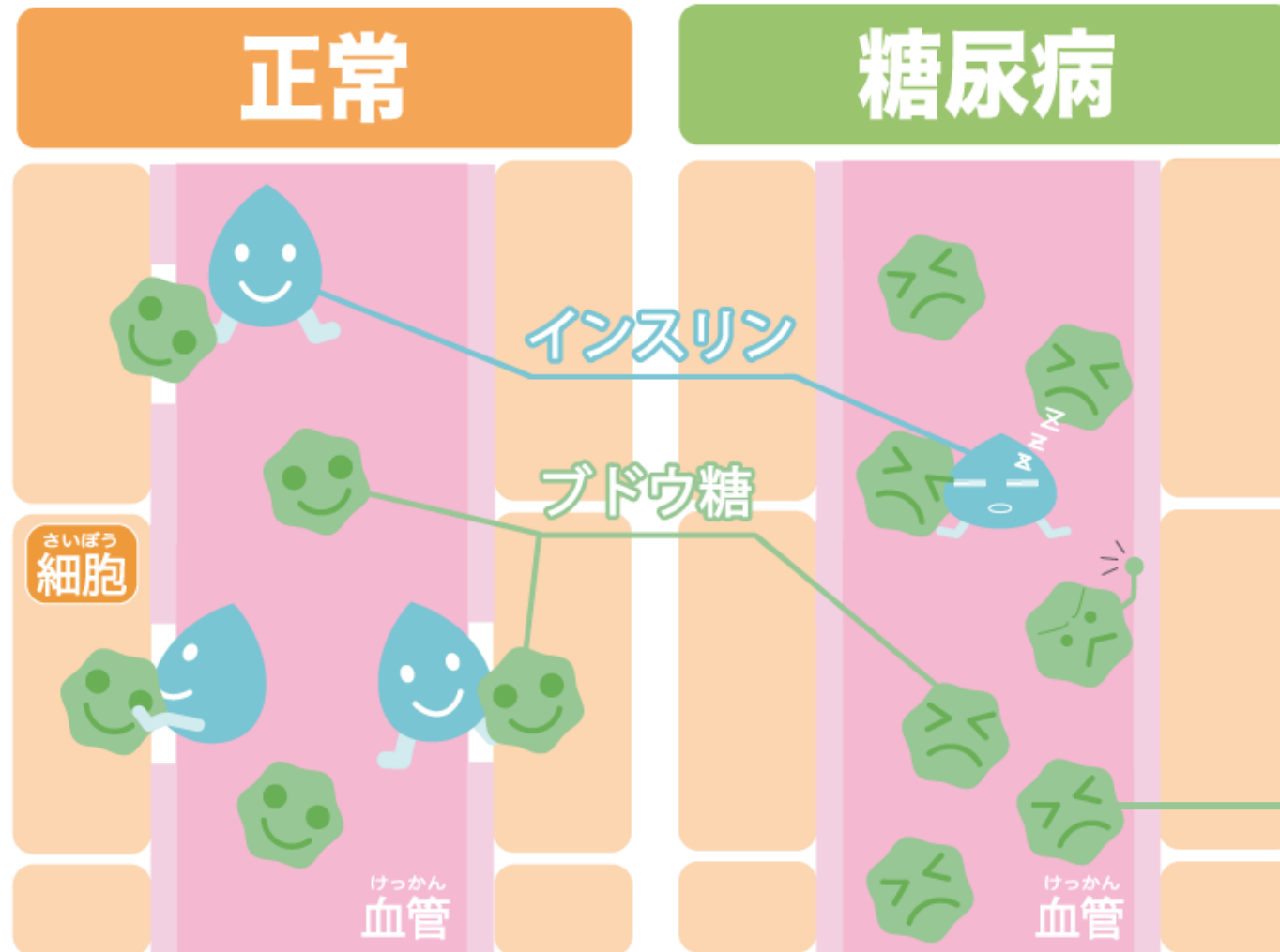
コレステロールや中性脂肪などの脂質が、一定の基準よりも多い、または少ない状態のこと

# 脂質異常症になる原因





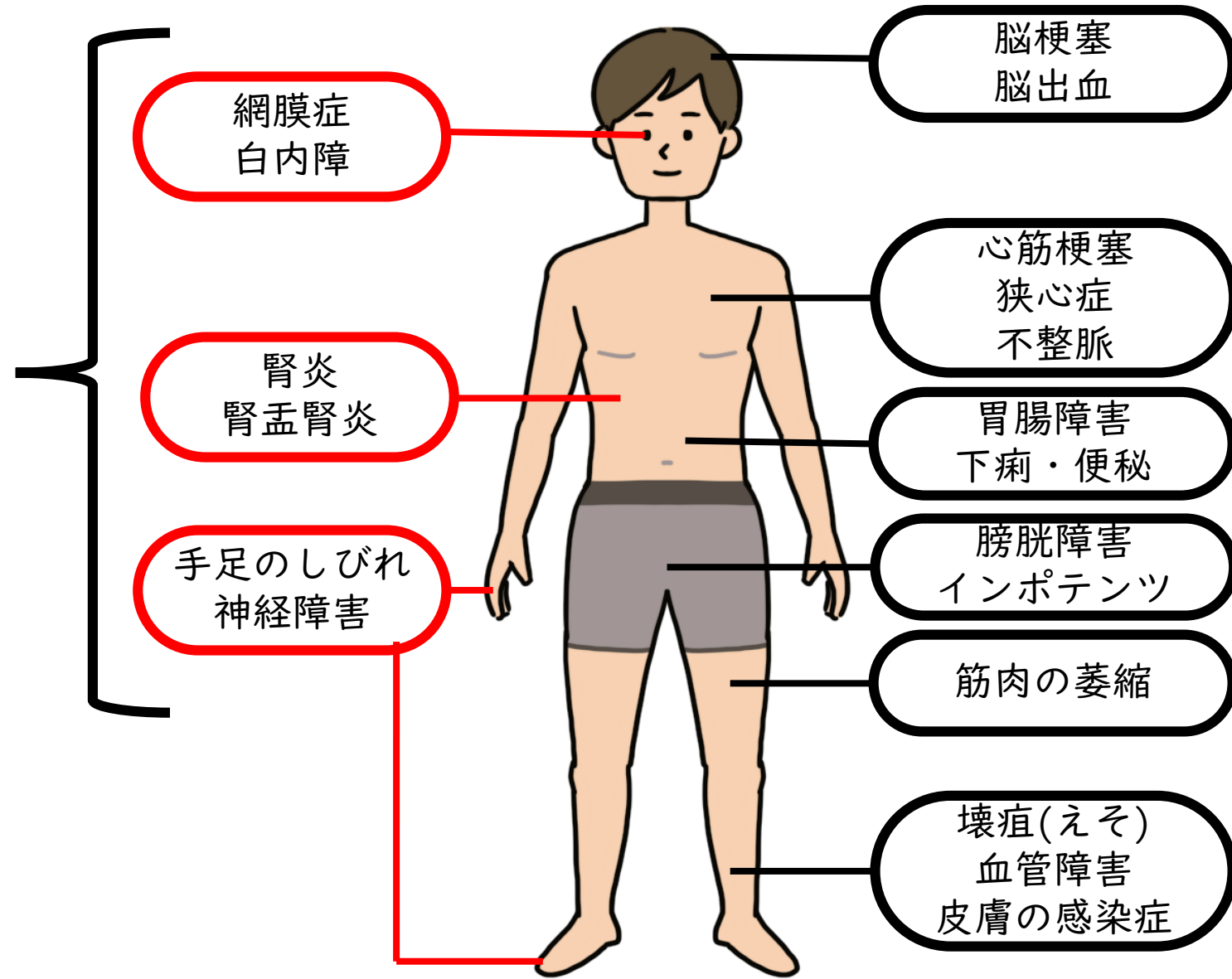
# 3. 糖尿病



血管内に糖が多い状態になる

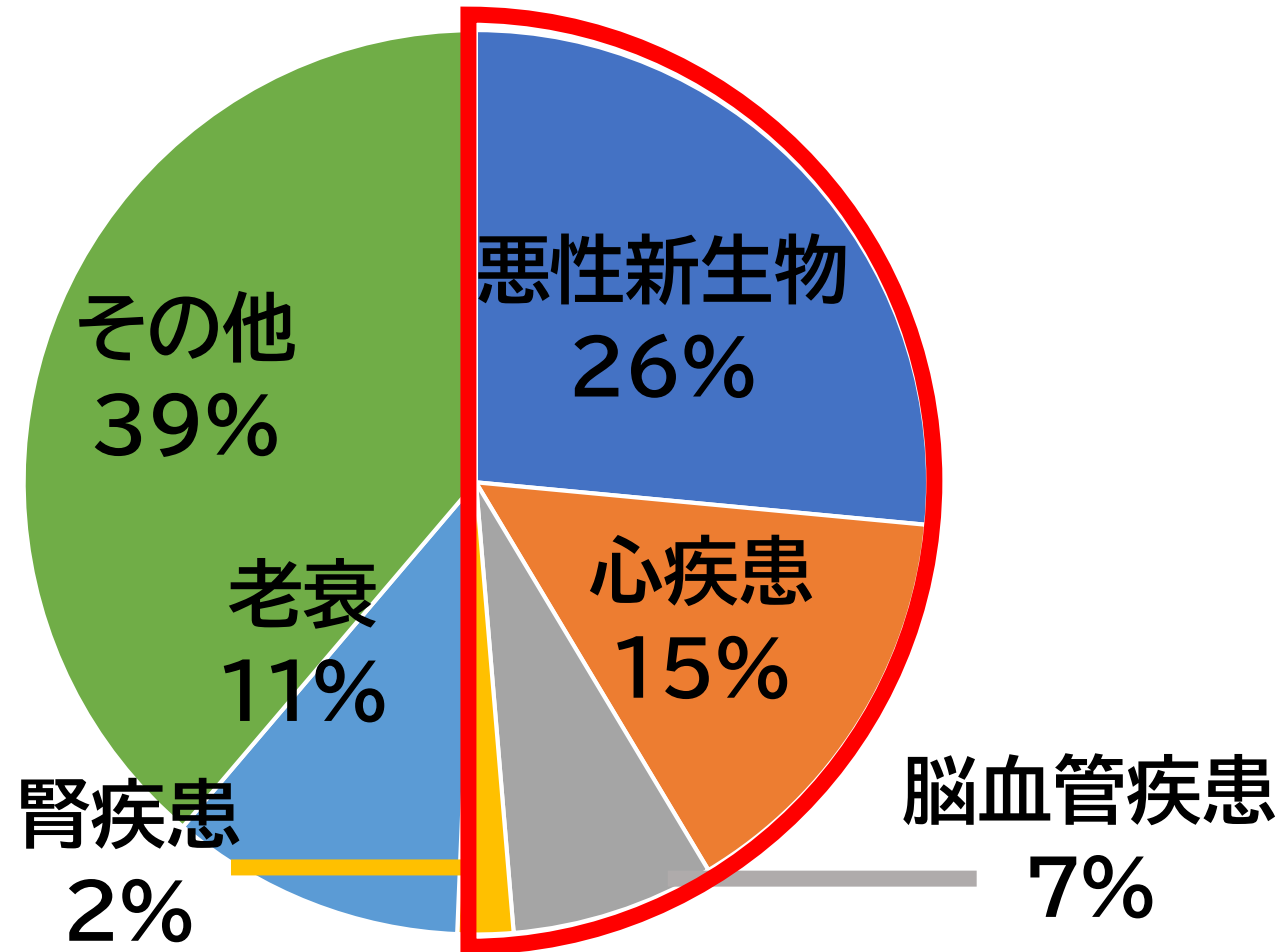
# 糖尿病合併症について

## 三大合併症



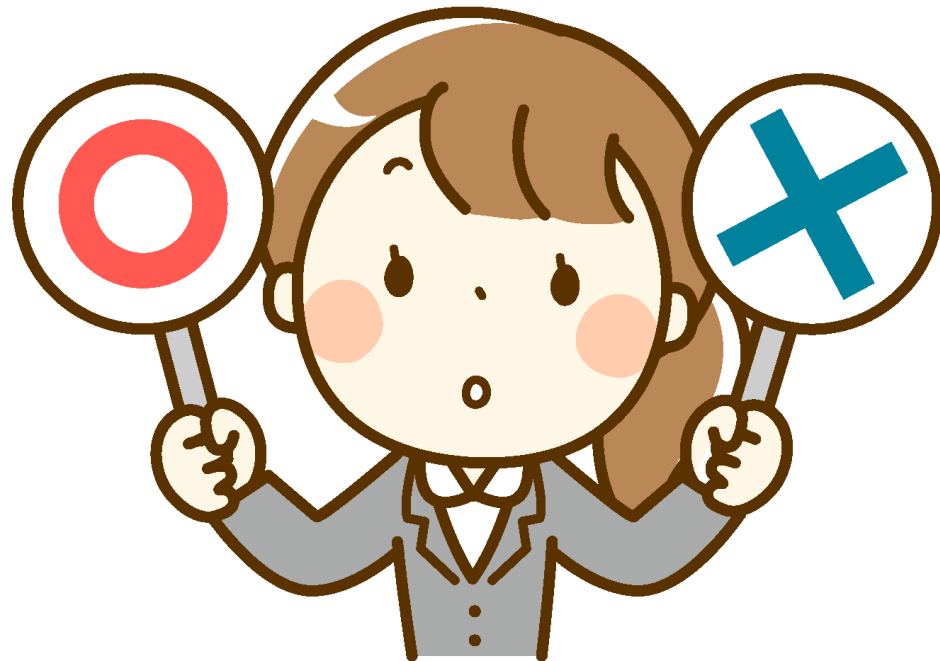
# 死因の半分は生活習慣病が関わっている

日本人の代表的な死因

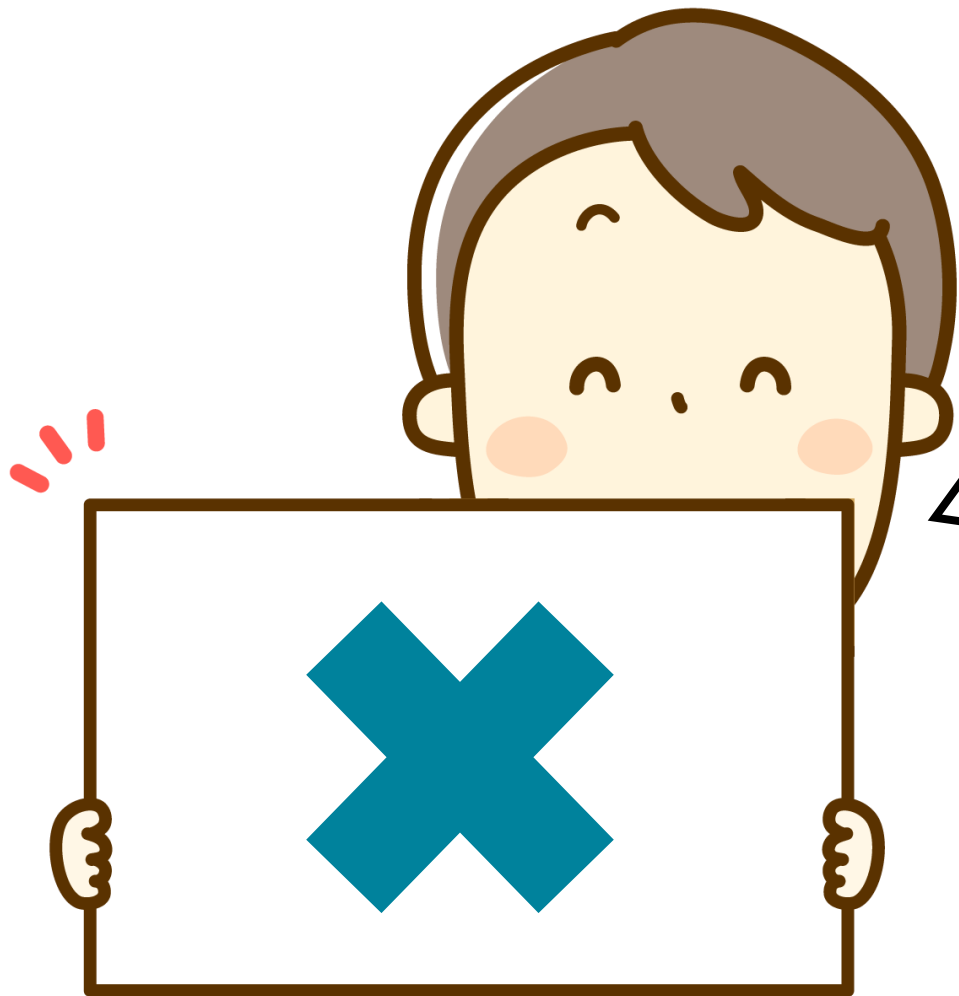


ここでクイズです！

血管は硬い方が  
丈夫である



答えは・・・



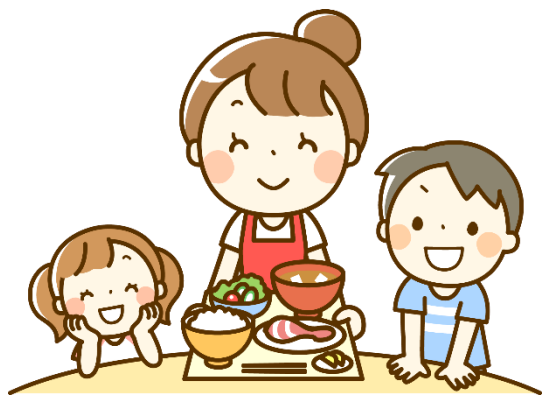
血管に弾力がなくなると  
脆く破れやすくなります。

# 生活習慣病から遠ざかろう



LIFESTYLE DISEASE

# 生活習慣病から遠ざかろう



食習慣



運動習慣



休養



飲酒



喫煙

# 運動の効果

- 1.健康維持

カロリーを消費することで肥満予防  
筋肉量アップによる基礎代謝量の増加  
認知機能低下予防

- 2.気分転換

日常から離れ、体を動かすことで気分転換になる





# 体の後ろの柔軟性

## 立位体前屈



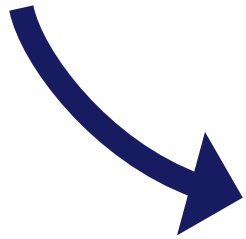
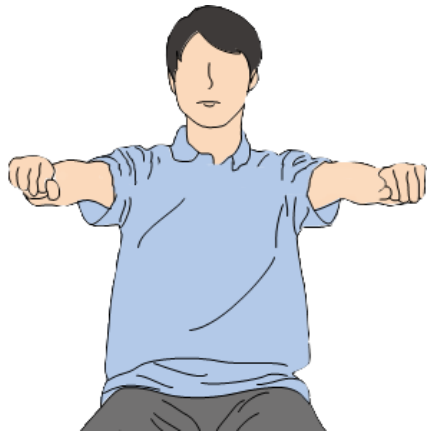
立ち上がって膝を曲げずに  
体を前に倒してみましよう。

### チェックポイント

- ・床に指先が付きますか？
- ・どこか突っ張るところはありますか？  
背中？お尻？裏もも？全部？

# 肩の動きを確認しましょう

肘を伸ばしてゆっくりと  
前から上にあげてみましょう



## チェックポイント

- ・ しっかり上まであがりますか？
- ・ 左右差はありませんか？

次は横から上げてみましょう

# 体幹の動きを確認しましょう



腰に手をあて、ゆっくりと  
反らしてみましよう

## チェックポイント

- ・ 膝が曲がっていませんか？
- ・ 左右傾いたりしませんか？
- ・ ふらついたりしませんか？

「**脊柱間狭窄症**」・「**椎間板ヘルニア**」

「**脊柱、腰椎すべり症**」や「**腰を手術している**」

方は無理せず見学しましょう

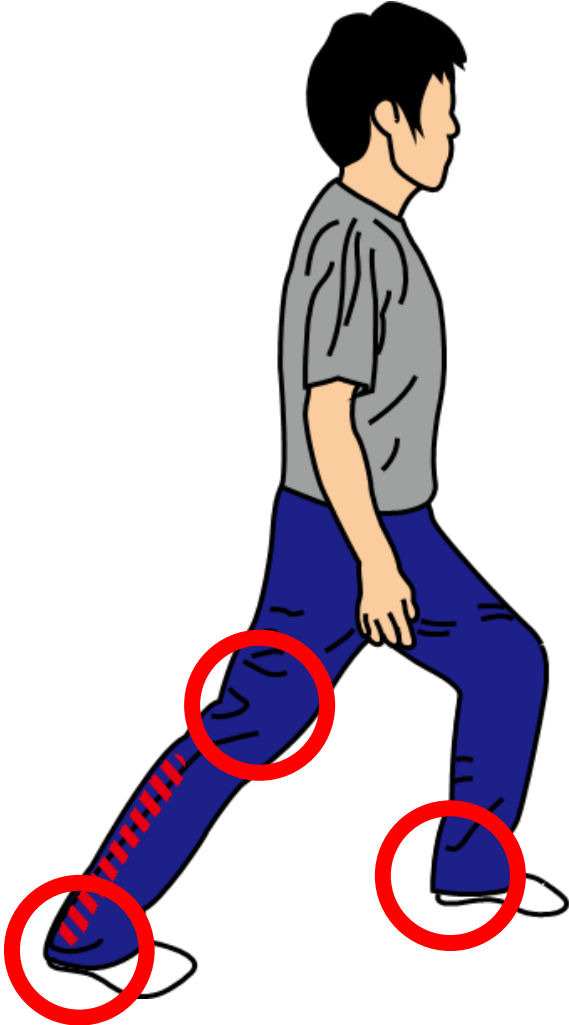
# 下腿の柔軟性を確認しましょう

片方の足を前に出し、前の足だけ膝を  
ゆっくりと曲げていきます

この時、足先は体に真っすぐになるようにします

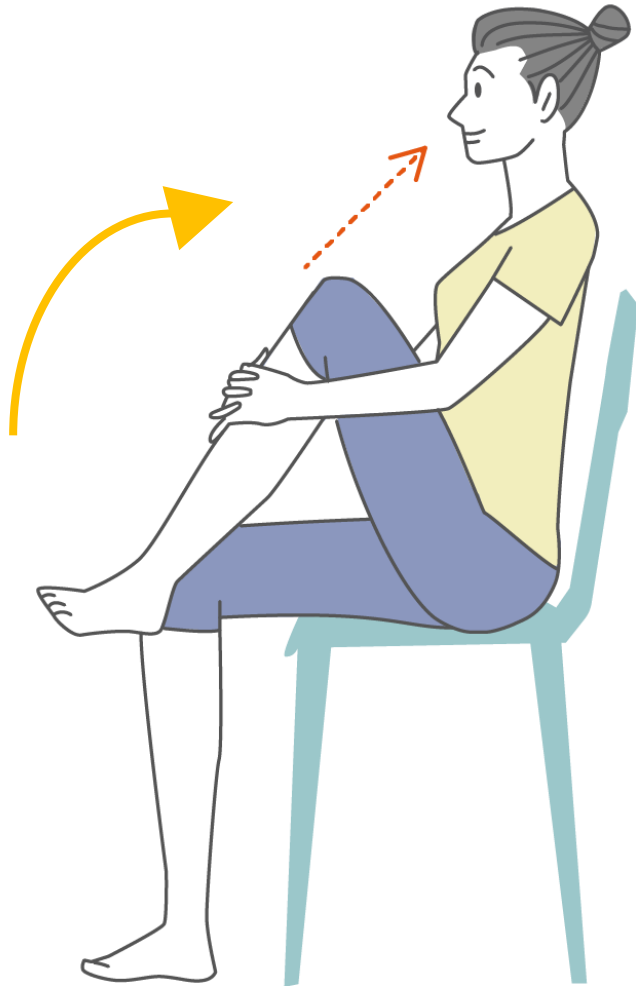
## チェックポイント

- ・上半身は真っすぐに保てますか？
- ・後ろのかかところが浮いたりしていませんか？



# 臀部・膝の柔軟性を確認しましょう

イスに深く座り膝を両手でかかえ  
背筋を伸ばし膝をひきましょう



## チェックポイント

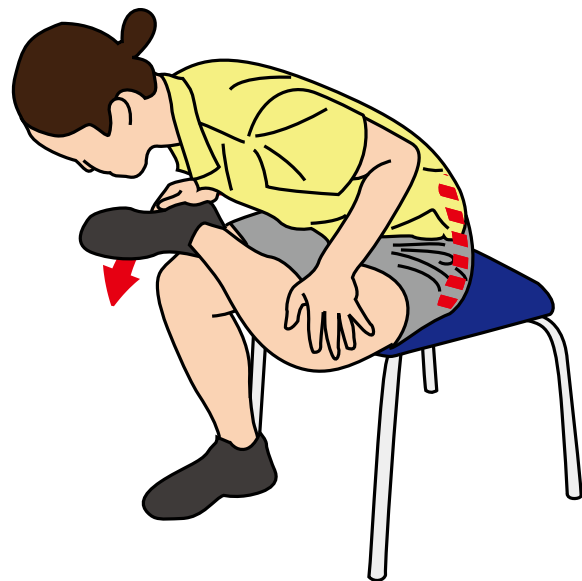
- ・背筋が曲がっていませんか？
- ・太ももがおなかにつきますか？

変形性股関節症・股関節の人工関節  
膝や股関節の痛い方  
は無理せず見学しましょう

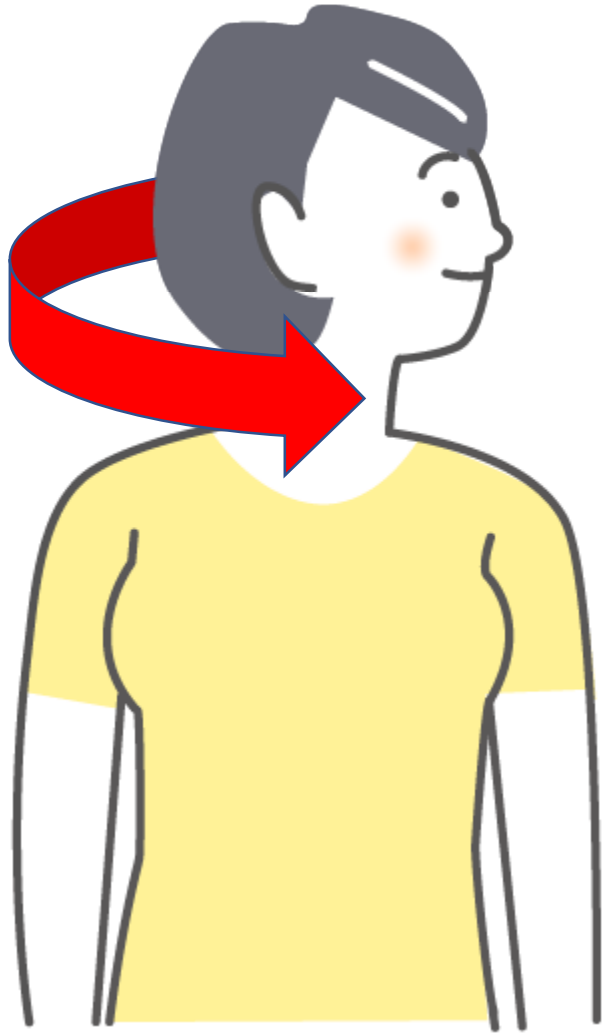
# いかがでしたか？



# 準備運動 ストレッチ



# 首のストレッチ

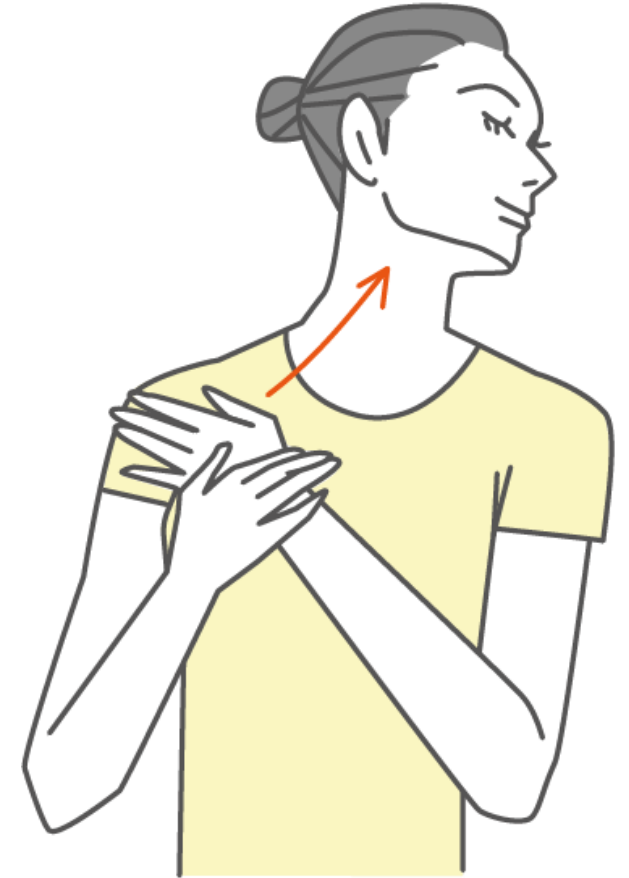
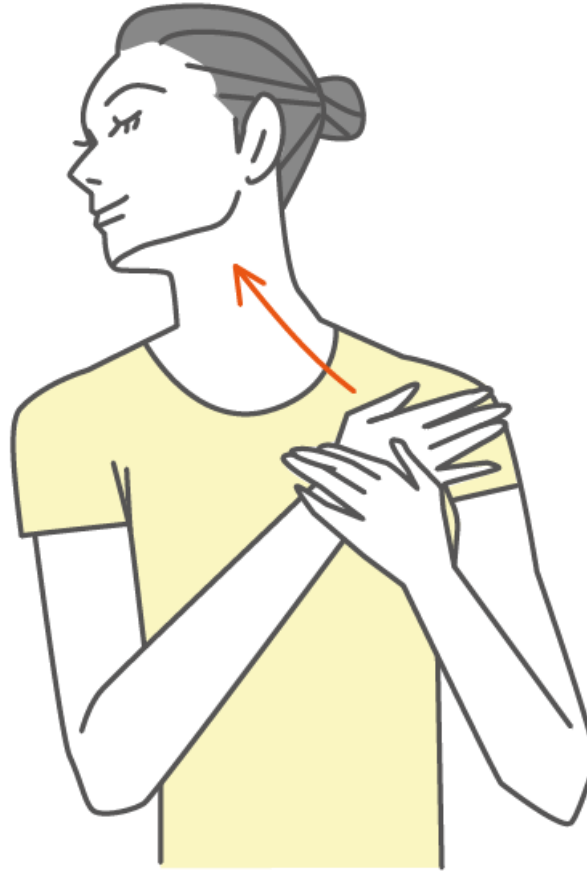
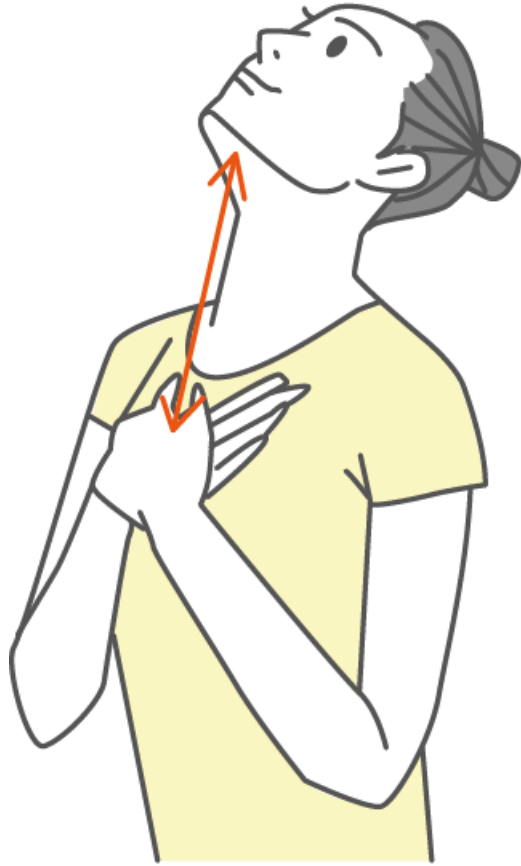


- ・ ゆっくりと大きく首を回旋します  
左右とも10秒ほど回しましょう

できるだけ大きく回旋すると  
よりストレッチ効果が期待できます



# 首のストレッチ



- 手を胸の前で組み、真上、右上、左上をおきます  
各10～20秒くらい保持します

# 首（横）のストレッチ



- ・手を耳の上に置き、反対側に首を倒します  
左右とも10～20秒ほど保持します

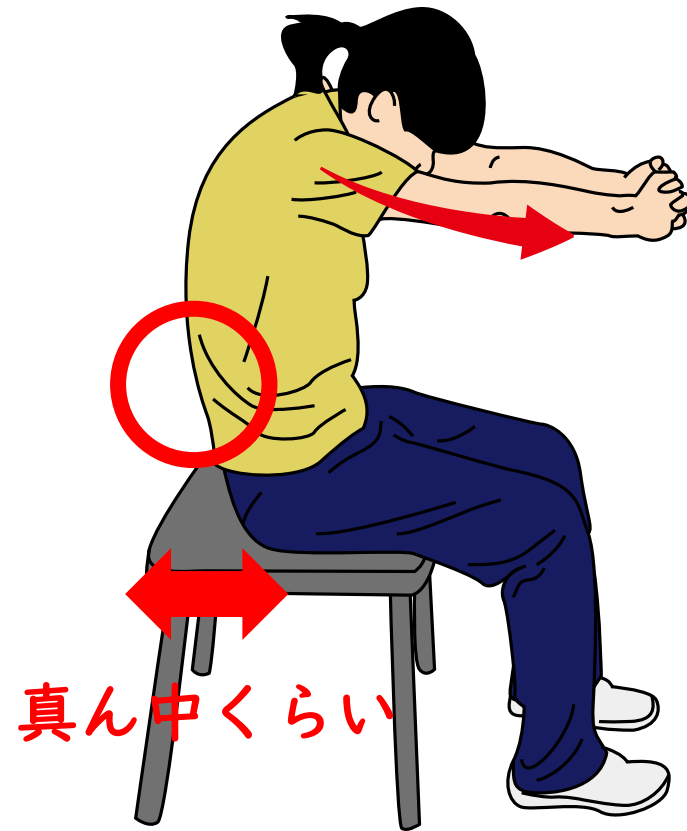
**手で強く押しすぎると  
首を痛めてしまうので注意！**

# 体幹（胸）のストレッチ



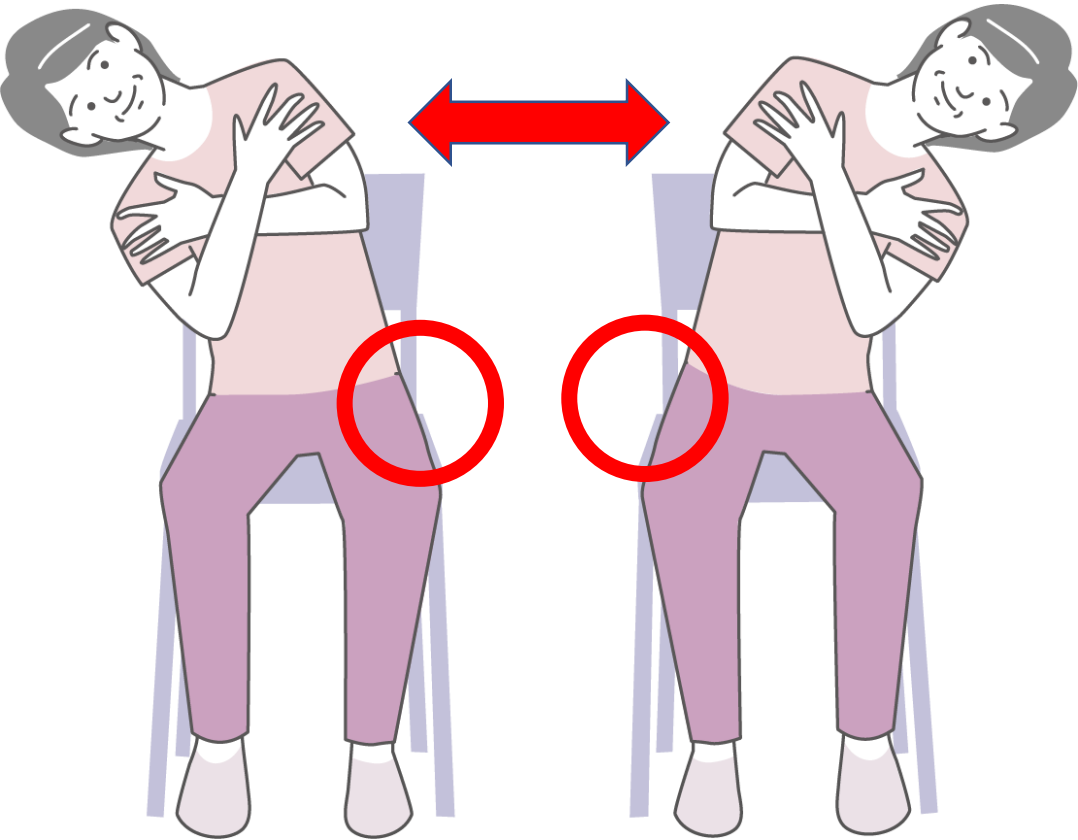
- ・手を体の後ろで組み、ぐっと胸を張り10秒ほど保持

# 体幹（背中）のストレッチ



- 手を体の前で組み腰を動かさず顔はおへそを見ながら手を前にだし10秒ほど保持

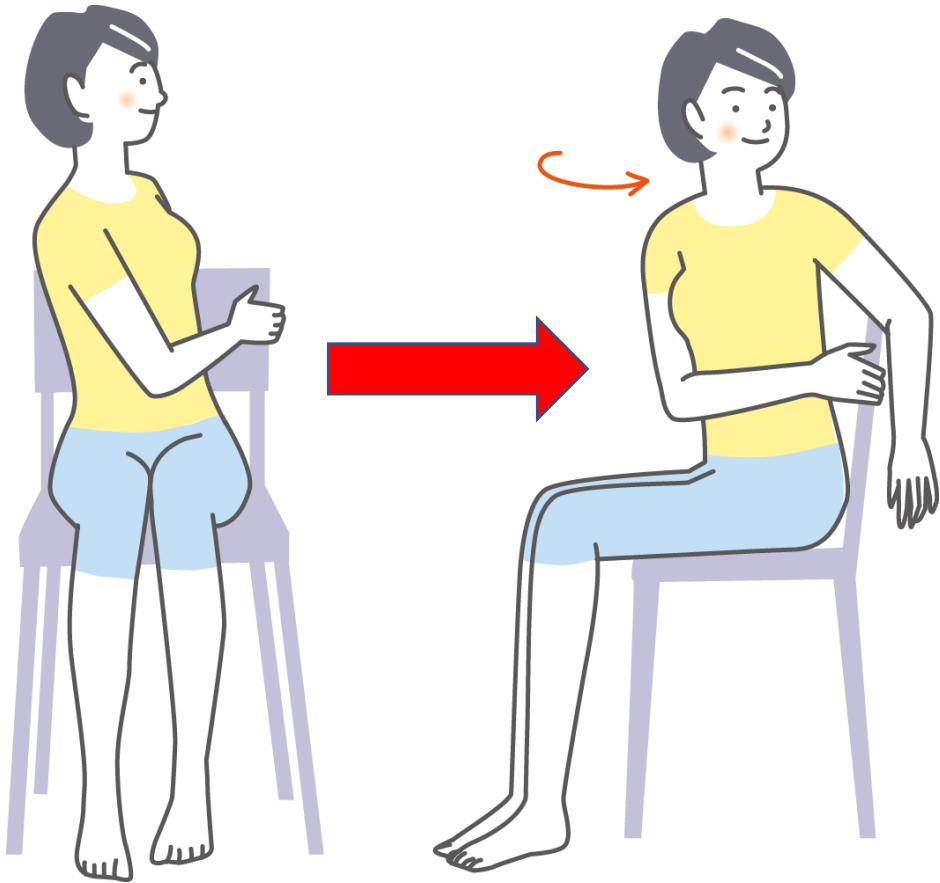
# 体幹（横）のストレッチ



- ・手を胸の前で組みゆっくりと真横に倒れます  
10～20秒保持します  
左右共におこないます

慣れたら手を伸ばしてやってみましょう

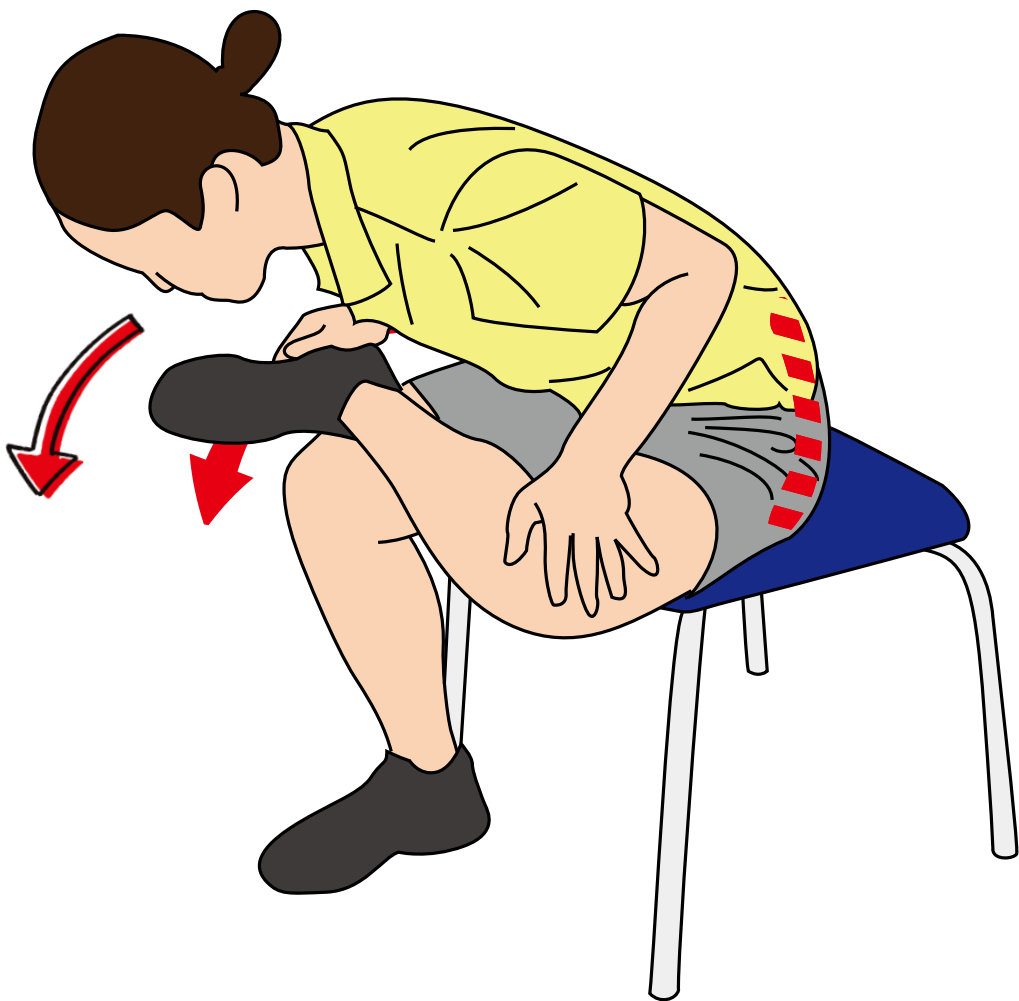
# 腰のストレッチ



- ・手をイスの背もたれにかけます  
逆の手は手をかけて方の背もたれを持ち  
ゆっくりと体をひねっていきます  
10～20秒保持します  
左右共におこないます

**腰の痛い方や腰の手術をした方  
脊柱管狭窄症など腰に疾患のある方  
などは注意！**

# 臀部のストレッチ



- ・足を組んで出来るだけ膝を開きます  
ゆっくり胸を前に倒していきます  
背中を伸ばしたまま前に倒していきます

人工股関節・股関節が痛い方  
膝の痛い方などは  
無理せず見学しましょう

# 足（もも裏）のストレッチ



- ・片足を膝を伸ばして前に出しかかとをつける  
手は曲げている方の足の上にそえる  
背筋を伸ばしてゆっくりと体を前に倒します  
10～20秒保持します  
左右共におこないます



# 足（もも前）のストレッチ



- ・椅子につかまって立ち足首～甲を持つ  
足のかかとお尻に近づけて膝を曲げる  
もも前の筋肉が伸びているところで  
10～20秒ほど保持します

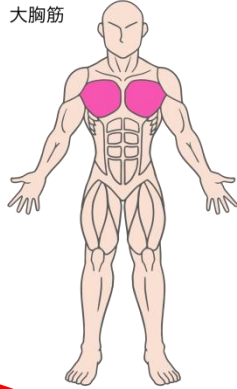
しっかりイスを持ち  
バランスを崩さないように注意！



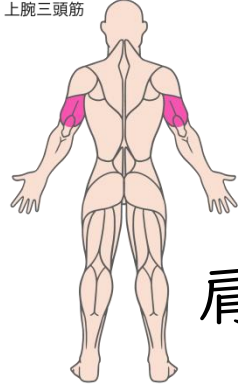
パワー!

# プッシュアップ

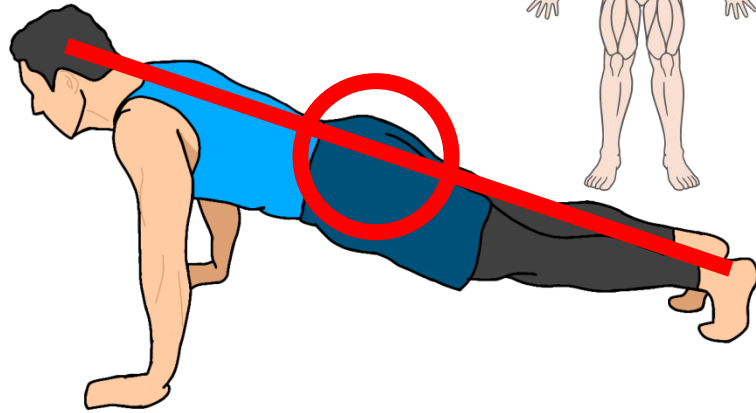
大胸筋



上腕三頭筋

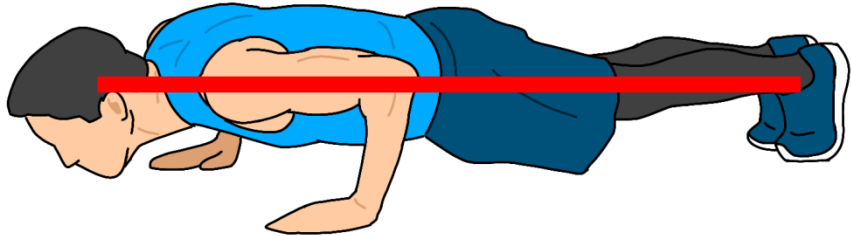


## 胸と腕のトレーニング



肩幅に手を広げ床につき背筋をまっすぐに伸ばす  
ゆっくりと肘を曲げ、曲げ切ったところで  
一瞬止まる  
ゆっくりと最初の位置まで戻る

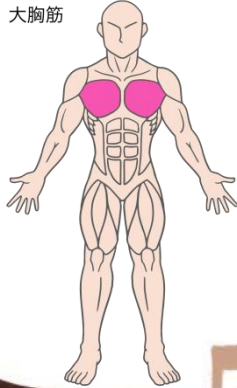
**お尻が上がらないように注意！**



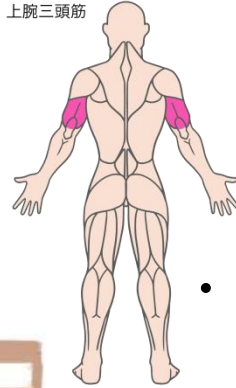
手を広げる幅によって効く筋肉が変わります  
狭め：上腕三頭筋（腕の後ろ）  
手を下の方にする：広背筋（背中）

# デクラインプッシュアップ

大胸筋

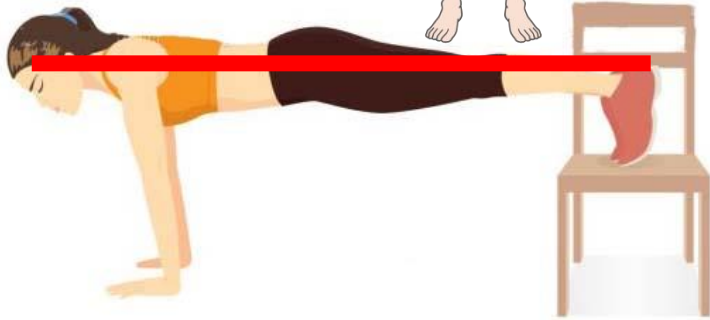


上腕三頭筋

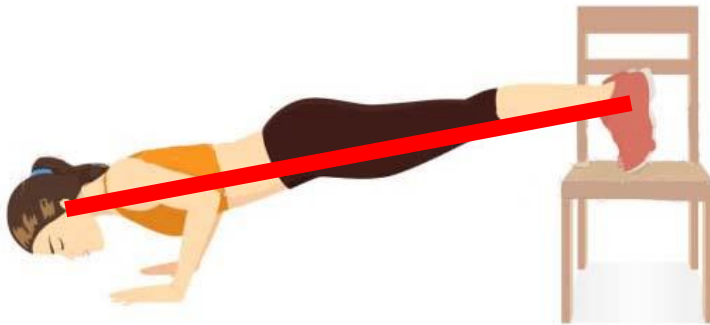


## 胸と腕のトレーニング

- ・足をイスの上にする
- 手を肩幅でまっすぐ床につける
- ゆっくりと腕を曲げ下げ一瞬止め
- 床を押すように戻る

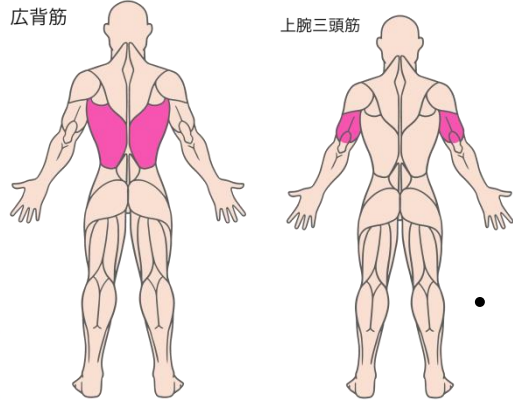


イスが高いほど負荷が高くなる



**動作時は腹筋を意識する**

# リバースプッシュアップ



## 背中と腕のトレーニング

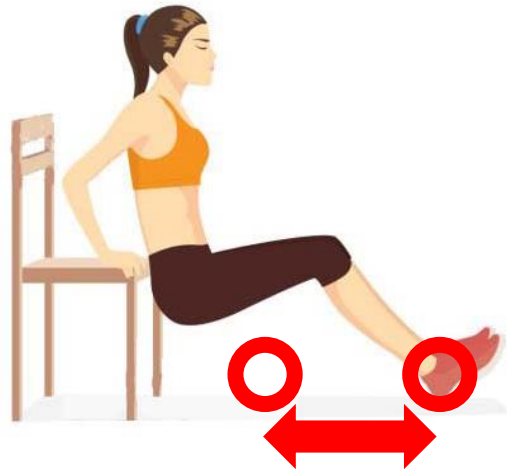
- ・イスの前に立ち膝を曲げて両手をイスにつく  
ゆっくりと腕を曲げ下げ一瞬止め戻る

足を遠くに置くと負荷が高くなる

伸ばす



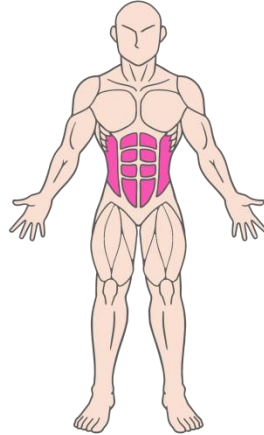
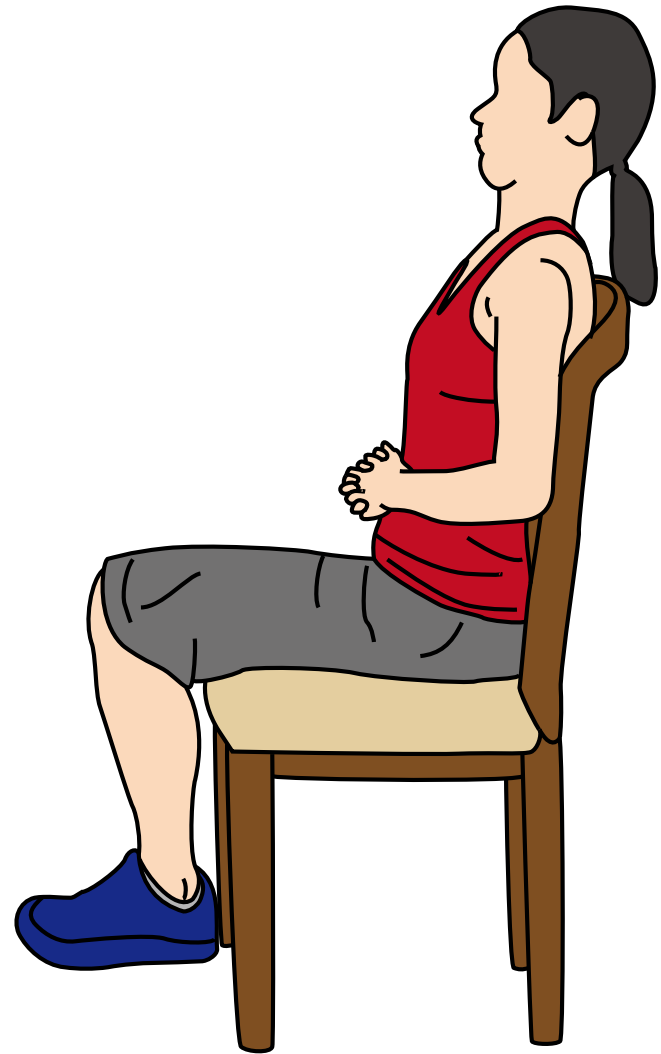
スタートポジション



弱 負荷 強

肘を曲げることを意識する  
膝は出来るだけ力を抜く

# 両足上げ



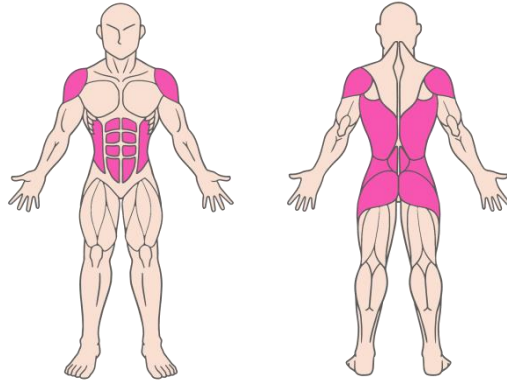
## 腹筋のトレーニング

- ・ 椅子に深く座り背中を背もたれにつけます  
両足を同時に10センチほどゆっくり上げ  
10秒保持します

余裕のある人は背もたれかられて行います  
体が前かがみになったり後に沿ったりしないよう  
に

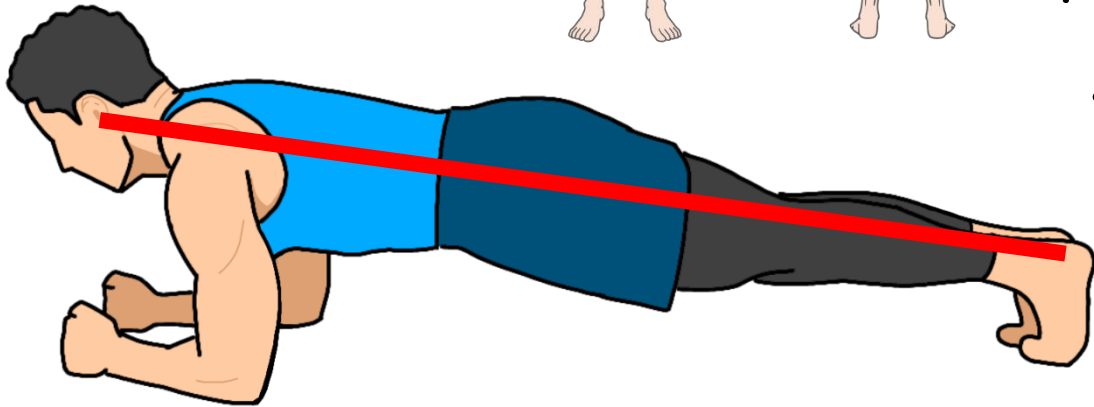
**体が前や後ろにそらないように注意**

# プランク



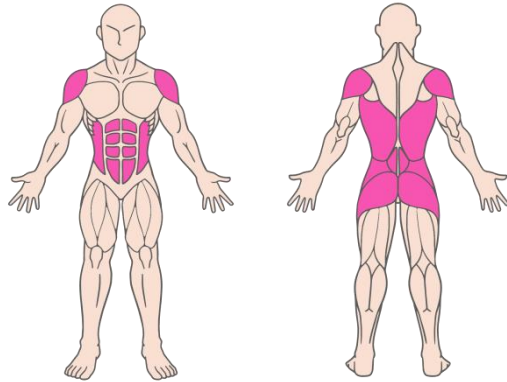
## 体幹のトレーニング

- ・肘をついてうつ伏せになり背中やお尻が丸まらないように一直線になって静止する  
10秒から初めて少しずつ長くしていきましょう

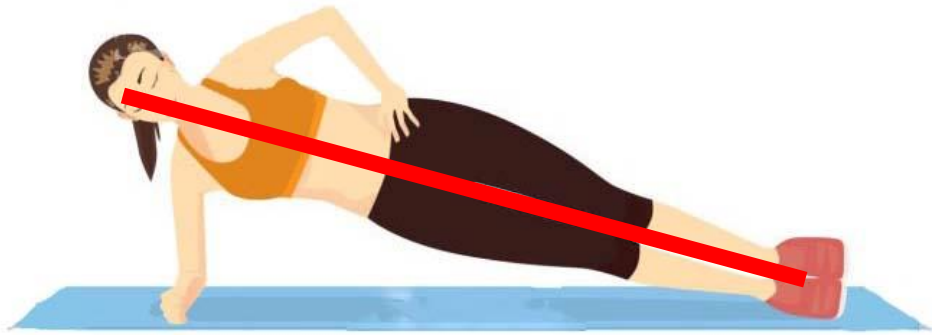


**背中やお尻が丸まらないように注意**

# サイドプランク



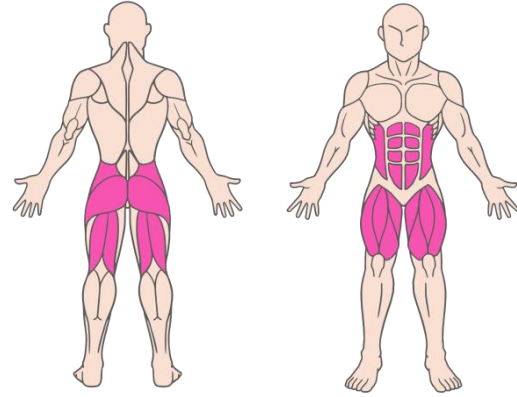
## 体幹のトレーニング



- ・肘をついて横向きになり背骨を真っすぐに意識し  
お尻が下がらないように静止する  
10秒から初めて少しずつ長くしていきましょう

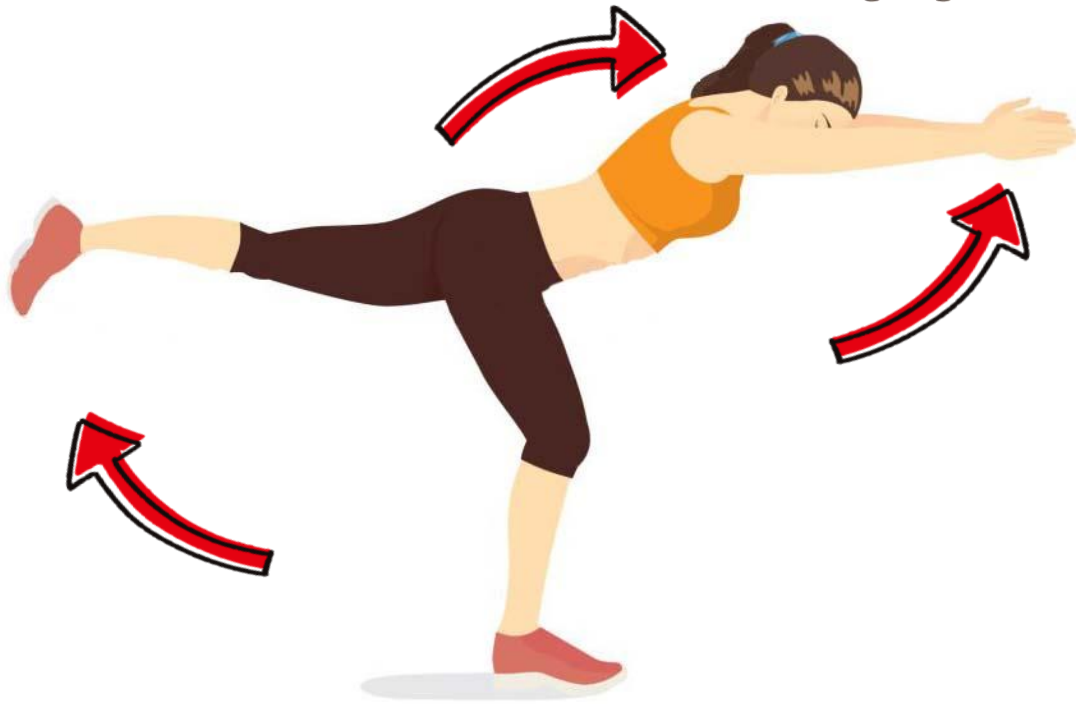


# 片足バランス



## バランスカの トレーニング

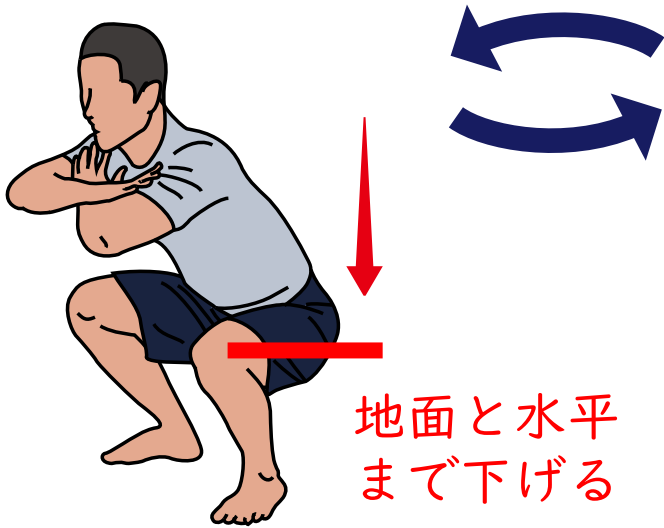
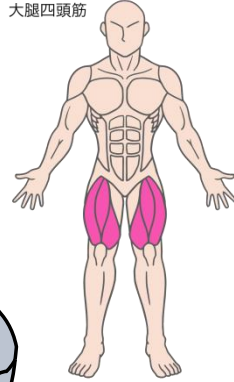
- ・片足を上げたまま前に倒れ静止  
ゆっくりともどる



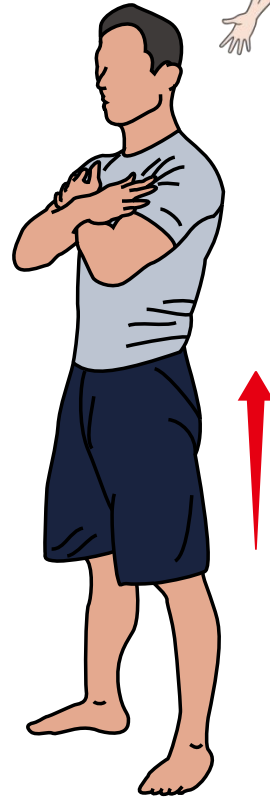
**最初は手を体の横に置き  
チャレンジしましょう**

# スクワット

大腿四頭筋



地面と水平  
まで下げる

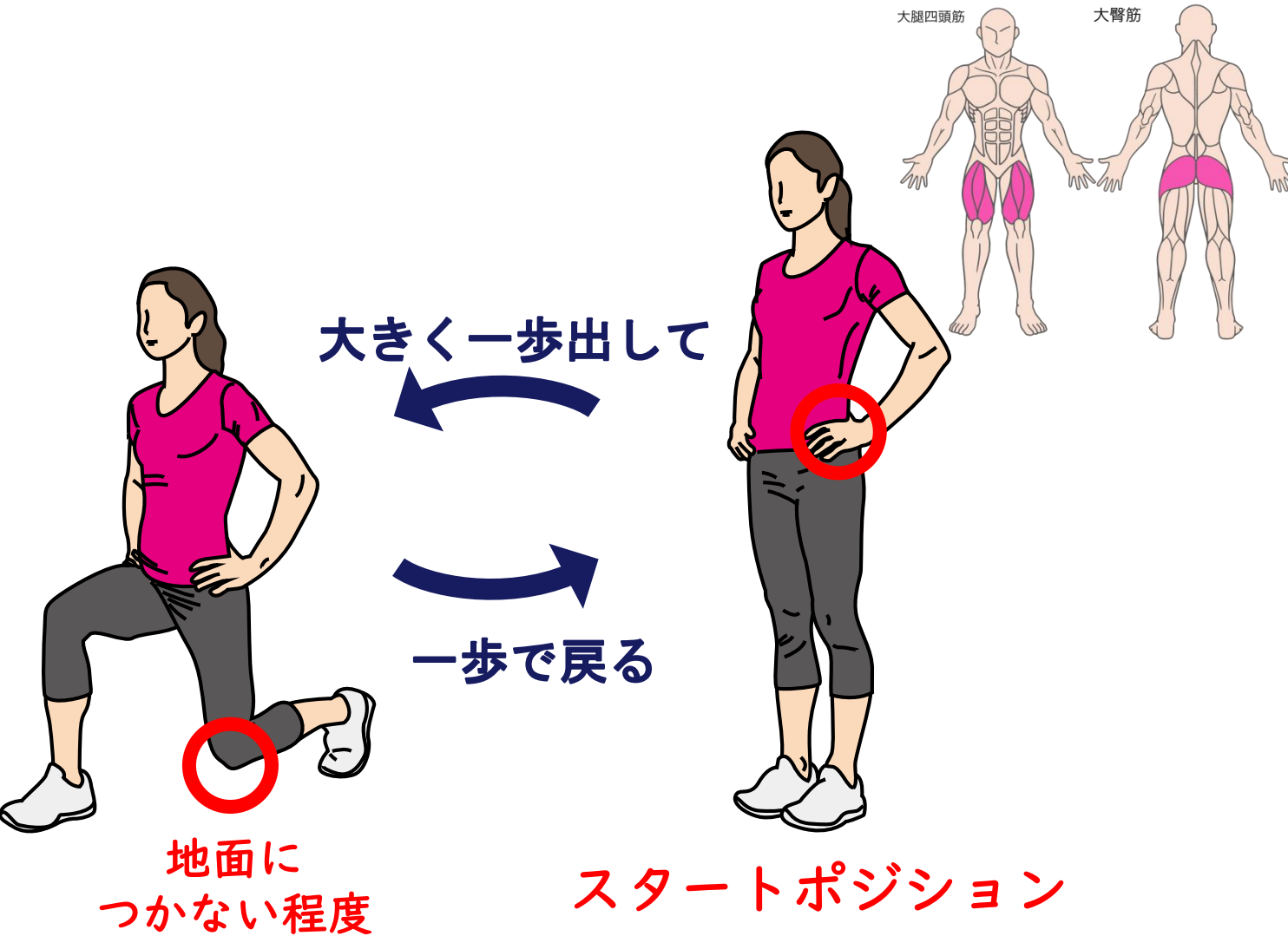


## 足のトレーニング

- ・手を胸の前で組む  
お尻を後ろに突き出すように  
ゆっくりとしゃがむ  
一瞬止まりゆっくり戻る

**膝がつま先より  
前にいかないよう注意!**

# ランジ

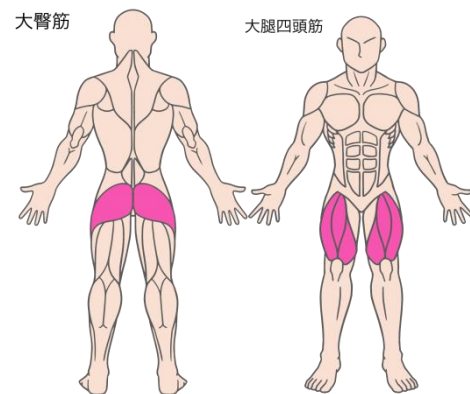
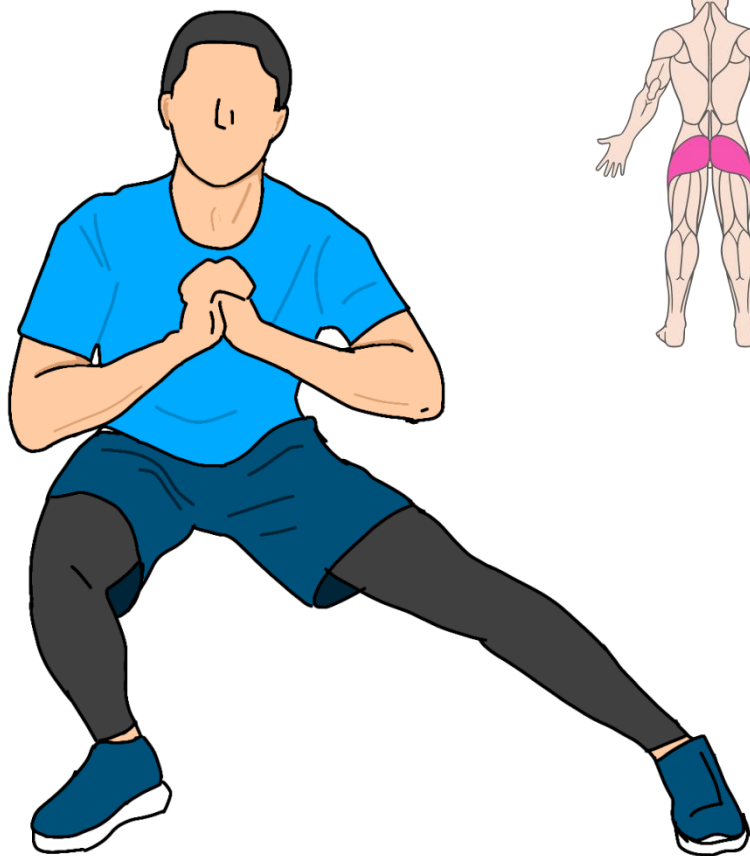


## 足と臀部のトレーニング

- ・前に大きく一歩だし  
しっかり膝を曲げる  
後ろの膝が地面につく直前で  
一瞬止まり一歩で戻る

不安定になりやすいので  
前に出した膝に  
手を置くと安定します

# サイドランジ

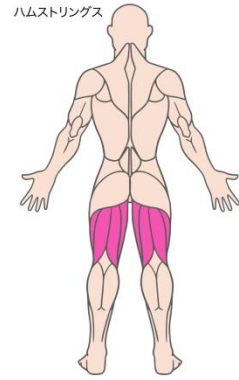
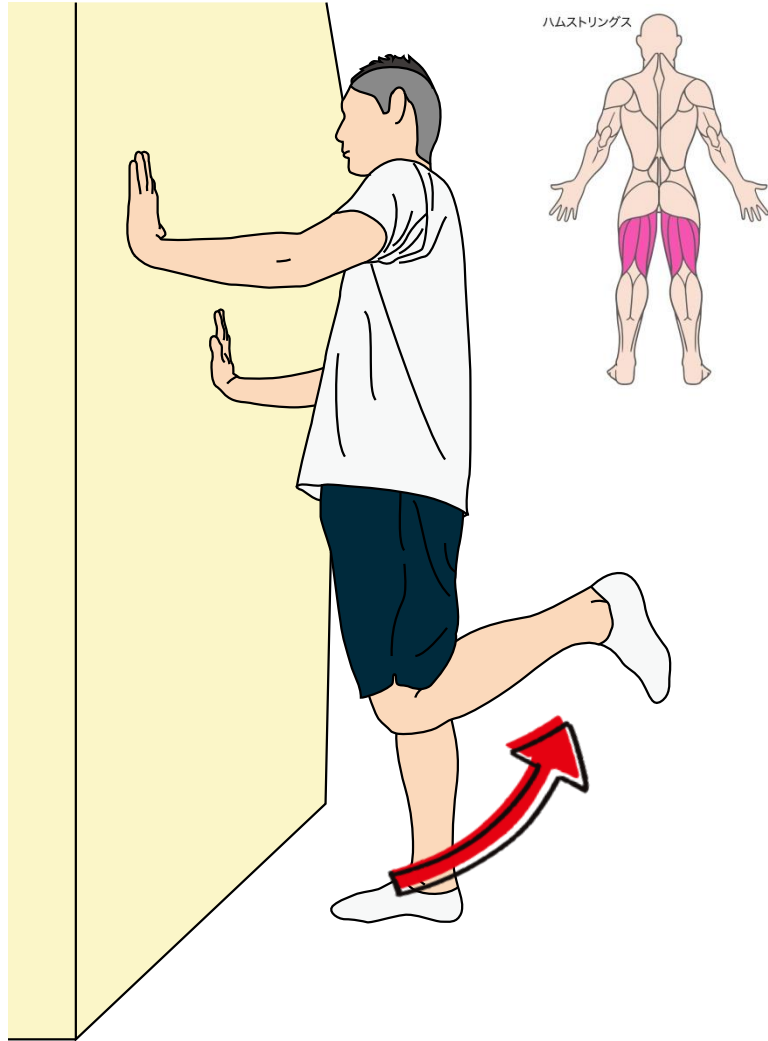
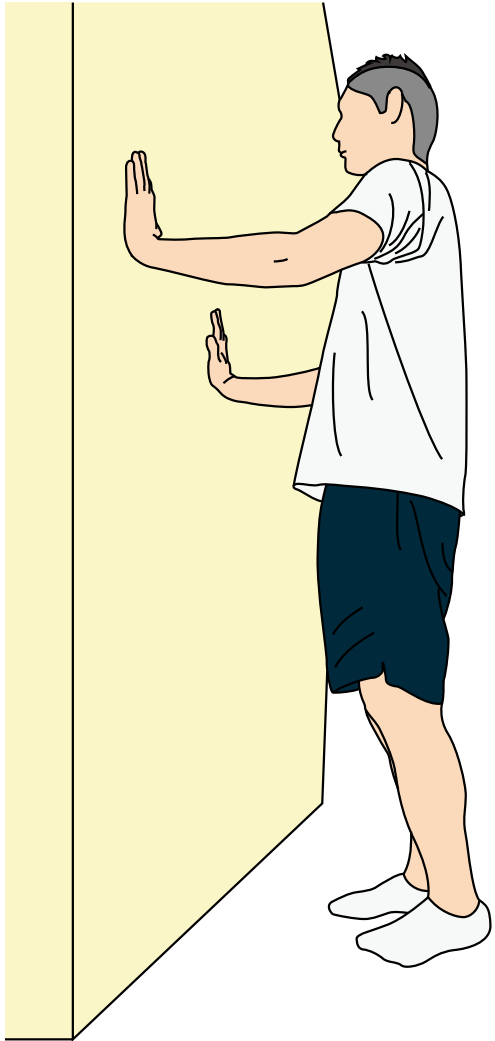


## 臀部と足のトレーニング

- ・横に大きく一歩だし  
出した膝をしっかり曲げる  
しっかり蹴りだし、もどる

背中が丸くならないようにし  
っかりお尻を下げましょう

# レッグカール

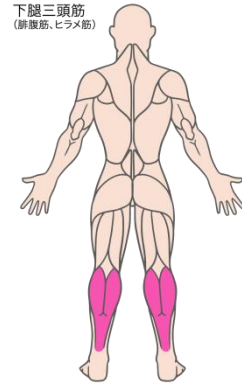
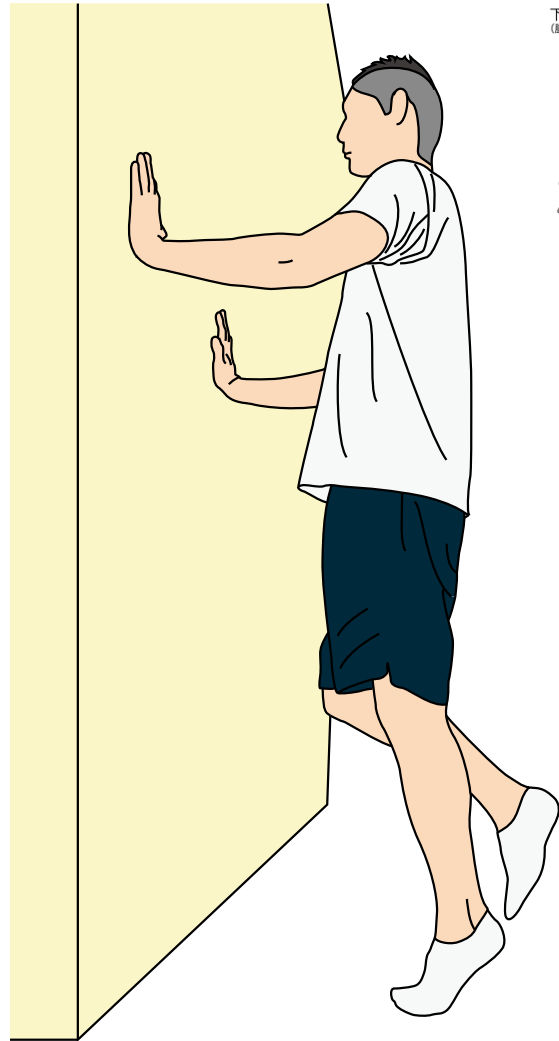


## もも裏のトレーニング

- ・ 壁やイスの後ろに立ち  
片方の膝を後ろに曲げる  
曲げ切ったら一瞬止め  
やさしく下ろす

**曲げた膝の位置は  
反対の膝より  
前に出ないように注意！**

# カーフレイズ



## ふくらはぎのトレーニング

- ・ 壁に両手をついて片足立ちします  
踵をゆっくり拳げ一瞬止め  
ゆっくり降ろします  
動作中膝は伸ばしたまま

動作がきついようなら両足で行いましょう

**最後までしっかり上げきりましょう**

# いかがでしたか？

運動後は  
水分補給も  
忘れずに





1日1分でも  
やるとやらない  
のとでは  
全然違います。  
何歳から始めて  
も絶対成長でき  
るんです



ご清聴いただき  
ありがとうございました

アンケート回答へのご協力を  
お願いいたします

