あなたの健康・体力維持に役立つ
健康体操シリーズ（家庭版）

　コロナウイルスの感染拡大により、外出そのものが制限される今日、加齢と共に体力の低下が著しい高齢者の健康状態が危惧されています。
　品川区社会福祉協議会では、年間延３万人の高齢者にご利用いただいています「品川区立・大崎ゆうゆうプラザ」の運営ノウハウに基づき、基礎から学べる健康体操シリーズを以下の通り３回シリーズで配信致します。是非この機会にご活用下さい。

【配信時期と具体的内容】

１．４月配信：「正しい姿勢づくりの理論と実践」
２．５月配信：「正しいストレッチングの実践」
３．６月配信：「スロートレーニングによる筋力強化法」

〇監修：斉藤正行（大崎ゆうゆうプラザ施設長・元NTCトレーニングディレクター）

スロートレーニングによる筋力強化法

７０歳以上の方々が「筋力トレーニング」を実施する場合には、実施する負荷設定を間違うと「関節障害」や「血圧管理」などに悪影響を来すケースがあります。

これらのリスクを軽減し、安全且つ有効な筋力強化トレーニングの方法として、現在「スロートレーニング」が注目されています。

筋肉量は、**男性が２４歳**・**女性で２０歳**をピークにして、５０歳頃から年１％減少し８０歳迄に約３０％減少すると言われています。これらの筋量の減少を食い止める方法として、**日常生活に「スロートレーニング」を取り入れましょう！**

【スロートレーニングの実践効果について】

高齢者を対象として、スロートレーニングを継続実施した研究報告によると９０歳以上の超高齢者が、週２回・延８週間スクワットを実施したところ、大腿四頭筋の筋力が約２倍に増加し、筋横断面積も１１％増加したことを報告しています。（出典：ＮＨＫためしてガッテンより）

スロートレーニングの実施方法

「スロートレーニング」は、**週に２～３回**の頻度で、１回のトレーニング時間は**１５分程度が目安**です。

「スロートレーニング」の実施上のポイント

①ゆっくり動かすこと（関節をロックさせない） ※運動中に筋肉を休ませない為に、関節を伸ばしきらない、曲げきらないように行う。

②呼吸を意識する（呼吸を止めない）※ゆっくりと息を吐き、その吐きはじめから、１秒後に運動を開始する。

③無理をしない（体調に合わせる） ※５～１０回繰り返せる位の負荷が最適で回数や強度より、安定した正確なフォームの方が重要です。

※スロートレーニングは、厳密な頻度は設定されておらず、前回実施した時の筋肉痛が無ければ、毎日実施しても問題ありません。

スロートレーニング基本プログラム

実施方法

運動開始から終了までトレーニング部位の筋肉が常に緊張していることがポイントです。運動中は自然に呼吸しながら１回の運動を５秒かけてゆっくり実施しましょう。１つのメニューが５回～１０回繰り返せるよう無理をせず徐々に回数を増やして行きましょう！

１．クランチ

２．レッグレイズ

３．バックエクステンション

４．バックブリッヂ

５．プッシュアップ

６．スクワット