



## コロナ禍での運動不足に 自宅でできるエクササイズ

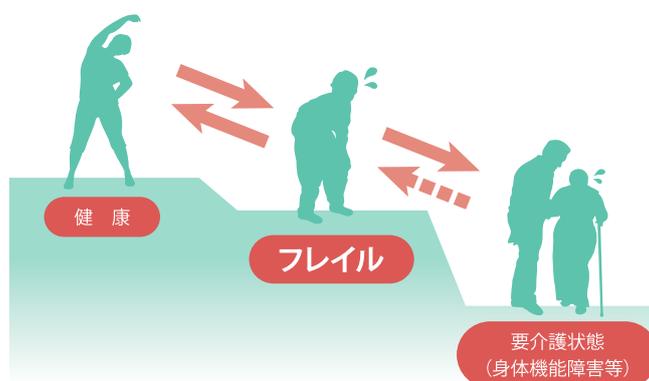
コロナ禍のなかで生活を送るために、「不要不急な外出」を控える方が多くいらっしゃると思います。そうなると心配になるのが「運動不足」によるさまざまな“悪”影響です。運動は筋肉の発達を促すだけでなく、食欲や心の健康にも影響を与えています。つまり、適度な運動を毎日の生活に取り入れることは、病気やケガの予防だけでなく心身状態を向上させ、ひいては介護予防にもつながるというわけです。

### “フレイル”ってご存知ですか？

「フレイル」とは、英語で「虚弱」という意味のfrailtyからきた医療用語で、「要介護に至る前段階」と位置づけられています。**心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態**を指します。

厚生労働省は2020年度から、75歳以上の後期高齢者を対象として、各医療機関での検診の際にあわせて「フレイル検診」も導入することとしました。

フレイル対策は特別なことではなく、日々の習慣と深く結びついています。そのポイントは、「**食事**」「**身体活動**」「**社会参加**」の3つ。これらを見直すことで、健康を維持し、イキイキとした毎日を送ることができます。



### 手軽に、効果的に鍛える方法 **ステップ運動**

歩行に必要な筋肉を鍛えるには、エクササイズステップを使った昇降運動が効果的です。テレビを見ながら、また音楽を聴きながらできるので、楽しくトレーニングすることができます。なにより**天候に関係なく行えますので、習慣にしやすいのもポイントです。**

#### ステップ運動の方法

- 1 右脚を踏み台に乗せます。
- 2 左脚を踏み台に乗せます。
- 3 右脚を床に降ろします。
- 4 左脚を床に降ろします。



①～④まで行ったら、左脚からはじめましょう。

エクササイズステップ 6,800円(税抜)～

エクササイズステップDVD付き 8,500円(税抜)～





## シニアエクササイズ 実践DVD付き



シニアエクササイズのすべてが収録されたDVD付き仕様を品揃えています。準備運動から効果測定までをモニターを見ながら実践することができます。

## 簡単高さ調節

ステップ高さは、10～20cm、2.5cm刻みで、5段階調節可能。細かな調節幅で、無理なく自分に合った運動荷が選べます。使用しない補高脚は、本体裏側の収納スペースへ挿し込んで収納できるので、つまずいたり、失くしたりすることを防止できます。

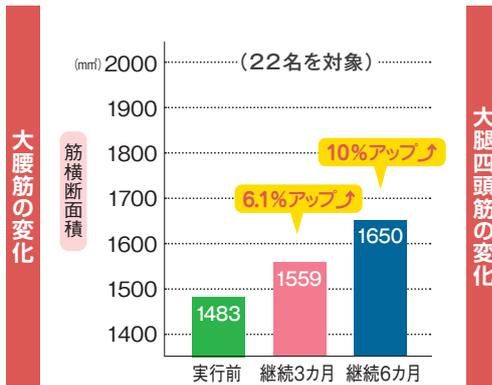


## シニアエクササイズによる嬉しい効果

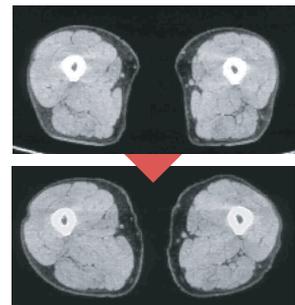


### 筋力の増加

踏み台昇降運動を中心としたシニアエクササイズ(考案:和歌山大学 本山教授)を高齢者に長期実践したところ大腰筋の筋横断面積が3ヶ月で約6%、半年で10%増加、同様に大腿四頭筋では、90歳の男性が3ヶ月のシニアエクササイズを実践したことにより大腿部筋横断面積で2.9%増加したとの実験結果が報告されています。



大腿部筋横断面積 (90歳男性)



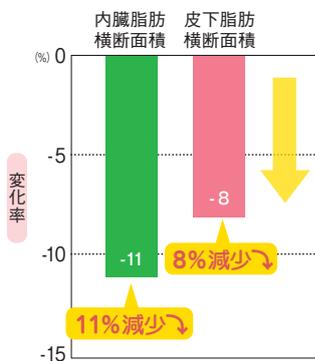
2.9% UP

資料提供 和歌山大学 本山教授

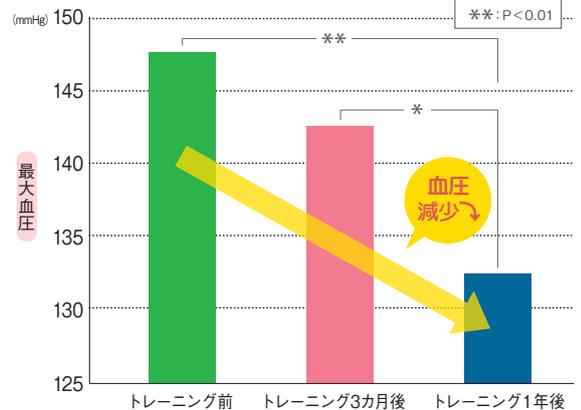
### 内臓脂肪の減少や血圧の低下

シニアエクササイズを3ヶ月実践したところ、内臓脂肪が11%、皮下脂肪が8%減少していました。また、血圧においては継続1年での検証では、最大血圧、最小血圧ともに、5～13MMHG下がる事が確認できました。踏み台昇降運動を含んだシニアエクササイズを続けることで、筋力の増加以外にも様々な効果を得られることが検証の結果分かっています。

シニアエクササイズ継続3カ月後の内臓脂肪と皮下脂肪の変化 (36名を対象)



シニアエクササイズ継続1年後の血圧の変化 (41名を対象)



資料提供 和歌山大学 本山教授



アロン化成株式会社

製品に関するご意見・お問い合わせは



お客様相談室 フリーダイヤル 0120-86-7735

(受付時間) 祝祭日以外の月～金 9:00～17:00 (12:00～13:00はのぞく)

福祉用具貸与 & 販売  
リハビリ機器、介護用品販売  
住宅改修工事・増改築

## 有限会社ひまわり

大津店: 菊池郡大津町中島99-1  
宇城店: 宇城市松橋町東松崎602