

特別編 「ニコニコペース運動」シリーズ④

ニコニコペース運動を、どの程度行えば健康づくりに効果的なのでしょうか？高齢者と成人では推奨される身体活動量は異なりますが、今回は高齢者にスポットを当て、日常でどの程度ニコニコペース運動を取り入れると効果的かを伝えします。具体例も交えながら解説していますので、ぜひ参考にしてください！

○高齢者に推奨される身体活動量

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では健康の維持・増進のために3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上*行うことが推奨されています。個人差はありますが、ニコニコペース運動は約4～8メッツに相当するため、推奨条件を満たしており、あとは時間（量）が重要になってきます。

※メッツとは運動や身体活動の強度を示す単位で、座位安静時の1に対して、何倍のエネルギーを消費しているかを表しています。また、メッツ・時とは、メッツに運動時間を掛けたもので、3メッツの散歩を2時間行ったら6メッツ・時となります。

掃除や買い物、庭仕事などの日常的な生活活動も立派な身体活動です。そこで、ニコニコペース運動と生活活動の組み合わせの実施例を紹介します。ここではニコニコペース運動を5メッツとしています。

○あなたのニコニコペース運動の必要量は？

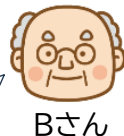


週に5回30分の散歩（3メッツ）と週に1回1時間ほど床の雑巾がけ（4メッツ）をしているわ



3メッツ×2.5時間+4メッツ×1時間＝11.5メッツ・時
週1回約60分のニコニコペース運動の追加で達成

テレビと読書三昧で、身体を動かすのは週1回2時間の庭いじり（3.5メッツ）くらいだ



3.5メッツ×2時間＝7メッツ・時
週3回30分強のニコニコペース運動の追加で達成

まずは今より10分だけでも多く身体を動かすことから始めてみてください。運動指導員と一緒に日ごろの身体活動量を確認して、ニコニコペース運動の頻度や時間の目標値を明確にしましょう！

三分体操

ながら運動⑪ 内転筋



解説動画 https://youtu.be/_o8Czz8b1DQ

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 A.O

1.内転筋のトレーニング

1)椅子に座って(TV、読書、携帯をみながら)



【上から】



踵、つま先は閉じる

①両足を閉じ、タオルなどを丸めて厚みをつくり膝で挟みます。

②そのまま30秒程度ぎゅ〜っと挟みます。

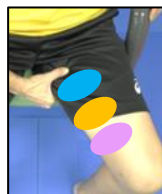
2.内転筋のコンディショニング

1)椅子に座って(5～10回×3か所)



①片手で反対脚の内腿の筋肉を掴みます。
②筋肉を掴んだまま、腿を上下に揺らします。

内腿は大きく掴み、指に力を入れすぎない



● 脚の付け根
● 内腿の真ん中
● 膝の手前

上下に揺らす

2)寝転がって



踵、つま先は閉じる

①仰向けに寝転がって膝を立て、膝の間に毛布などを挟みます。

②そのまま30秒程度ぎゅ〜っと挟みます。

2)寝転がって(5～10回×3か所)



上下に揺らす

①横向きに寝転び、両膝を曲げます。

②上側の脚を軽く立て、その内腿の筋肉を片手で掴み腿を上下に揺らします。

リラックスして行いましょう♪

【強度UP！】



- ・タオルを折りたたむ、またはハンドタオルにして厚みを減らす
- ・挟む時間を長くする、または回数を増やす