

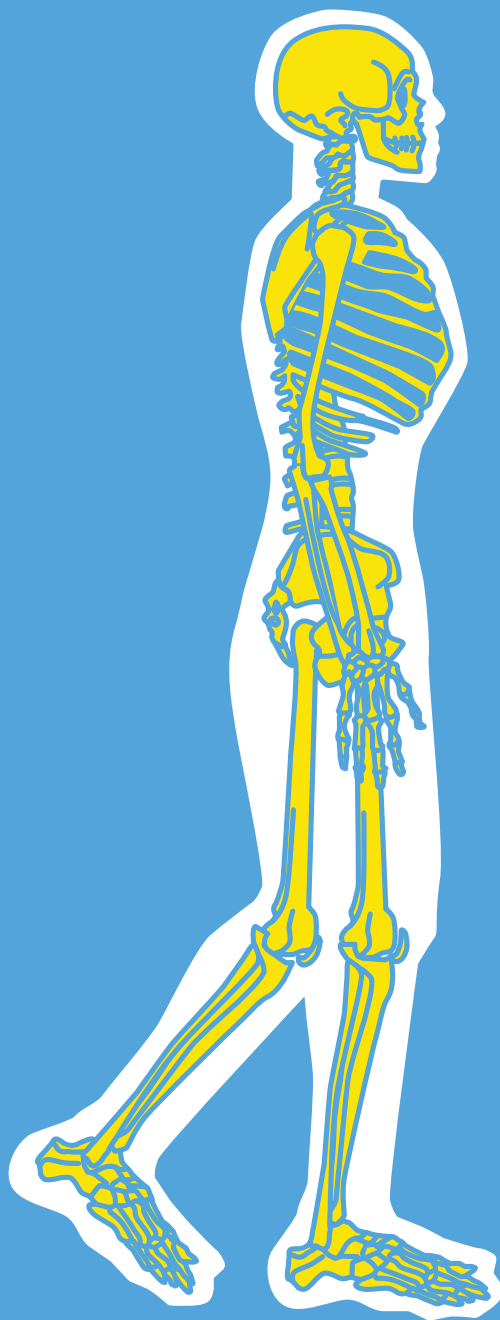


健康日本21

健康日本 21 (第二次) 普及啓発モデル事業

元気に長生き！健康日本 21

# 歩き続けられるために 背筋を強くしよう



公益社団法人 日本理学療法士協会

当協会は健康日本 21 推進全国連絡協議会の会員として、国民健康づくり運動を推進します。

# 姿勢改善エクササイズ

- からだのストレッチ、筋力強化を行い、日常生活での良い姿勢を目指しましょう。
- 1日3セットを目標に、1～4の運動をすべて、1つずつ選んで行いましょう。
- 1つの運動につき、3～5秒×5～10回を運動中に痛みがでない範囲で行いましょう。
- あお向けの姿勢では、腰の下に丸めたタオルを入れるようにしましょう。

## 1. ブレーシング(呼吸)



① かるくアゴをひいて、お腹を膨らませるようにゆっくり息を吸いましょう。



② 膨らんだお腹をしぼませるようにゆっくり息を吐きましょう。

運動のポイント ● リラックスした呼吸を心がけましょう。  
● 正しく呼吸するとお腹においた手が上下に動くように感じます。  
● あお向けが難しい場合は、横向きで行いましょう。

## 2. バンザイ運動(うで・からだのストレッチ、筋力強化)

1) あお向け



① かるくアゴをひいて、リラックスした姿勢ではじめましょう。



② 息を吸いながら、両手を頭の上に向けてゆっくり上げましょう。



③ 息を吐きながら、両手を元の位置①までゆっくり下ろしましょう。

運動のポイント ● 指先を伸ばすように手を上げましょう。

2) 座った姿勢



① かるくアゴをひいて、リラックスした姿勢で座りましょう。



② 息を吸いながら、両手を天井へ向けてゆっくり上げましょう。



③ 息を吐きながら、両手を元の位置①までゆっくり下ろしましょう。

運動のポイント ● からだをまっすぐ保ちましょう。● 慣れたら100g単位の重りを持ってやってみましょう。

## 3. からだの運動①(からだ・うで・あしの筋力強化)

1) お尻上げ運動



① 息を吐きながら、お尻に力を入れてゆっくり持ち上げましょう。



② ひざと肩が一直線になるまで上げてゆっくりお尻を下ろしましょう。

2) 四つばい運動



① 手は肩幅、あしは腰幅、からだはまっすぐ、肩とあしの付け根は90°に保ちましょう。



② 息を吐きながら、片あしを後ろに伸ばすように上げましょう。

③ 息を吸いながら下ろしましょう。

運動のポイント ● 運動中もからだをまっすぐ保ちましょう。● 片手、片あしの運動からはじめましょう。



② 息を吐きながら、片手を上げましょう。

③ 息を吸いながら下ろしましょう。



② 息を吐きながら、反対の手あしを上げましょう。

③ 息を吸いながら下ろしましょう。

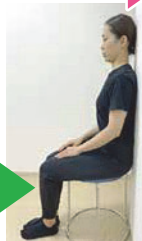
## 4. からだの運動②(胸反らしストレッチ、筋力強化)

運動のポイント ● 天井に向けて頭が伸びていくように背すじを伸ばしましょう。

1) 座った姿勢



① 壁に背中をつけてアゴをかるく引き座りましょう。



② 息を吐きながら、壁に頭と肩を押しつけましょう。

2) 立った姿勢



① 壁に背中をつけてアゴをかるく引き立ちましょう。



② 息を吐きながら、壁に頭と肩を押しつけましょう。

# 歩行改善エクササイズ

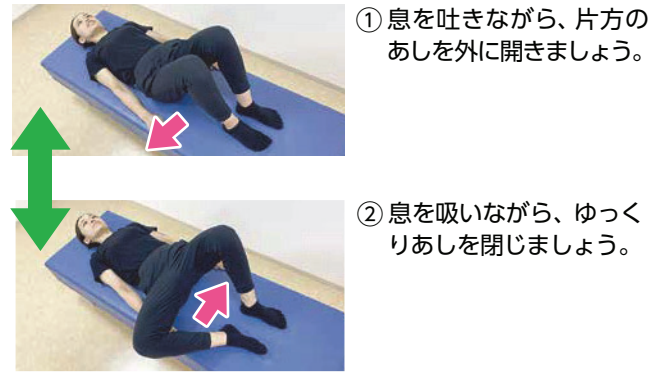
- あしとからだのストレッチ、筋力強化を行い、歩きやすい日常生活を目指しましょう。
- 1日3セットを目標に、1の運動は、1つ選んで行いましょう。
- 1つの運動につき、3～5秒×5～10回を運動中に痛みがでない範囲で行いましょう。
- あお向けの姿勢では、腰の下に丸めたタオルを入れるようにしましょう。

## 1. あしの運動(あし・からだのストレッチ、筋力強化)

### 1) -1 あし上げ運動



### 1) -2 あし開閉運動



運動のポイント ● あし開きと一緒に骨盤が動くときは、そこからあしを閉じましょう。● 両手を横においてカラダを支えましょう。

### 2) あし曲げ伸ばし運動(横向き)



運動のポイント ● 横向きでもからだをまっすぐ保ちましょう。● つま先も一緒に動かしましょう。

### 3) スクワット



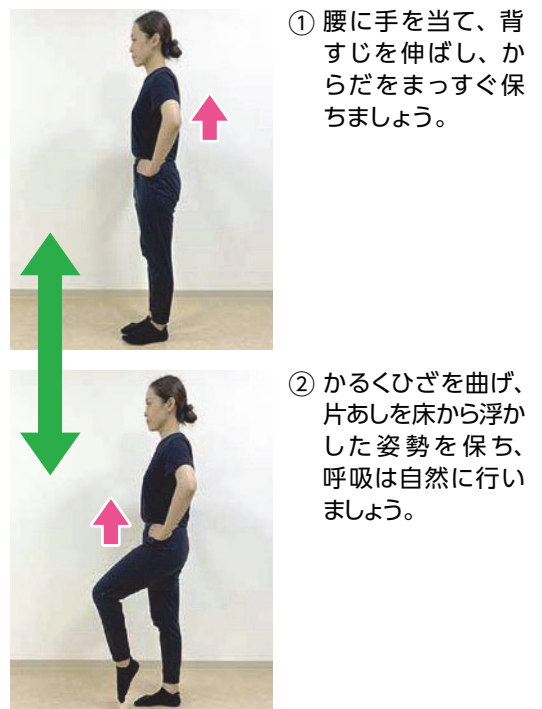
運動のポイント ● しゃがむ動作に合わせて、からだは自然と前に傾けましょう。● 手をあしの付け根に押し込むような気持ちでしゃがみ込みましょう。

### 4) 前方ステップ運動(フロントランジ)



運動のポイント ● からだをまっすぐ保ちましょう。● 足とひざが前を向くような気持ちで、あしを前に踏み出しましょう。

## 2. バランス運動(片あし立ち:左右1分間×3セット)



運動のポイント ● ふらつく場合は、椅子やテーブルなどを支えにして立ちましょう。

## 健康日本 21 (第二次) とは

「健康日本 21 (第二次)」は、平成 25 年度から 10 年間の計画であり、その基本となる方針や理念、具体的な目標などについては、健康増進法第 7 条に基づき厚生労働大臣が定めることとされている「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の中に盛り込むこととし、平成 24 年 7 月 10 日付けで、この基本方針の全部改正を行い、厚生労働大臣が告示しました。

### 健康日本 21 (第二次) の目標とその項目 (運動に関連するもの)

#### <健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現に関する目標>

項目	策定時のベースライン	目標
①健康寿命の延伸 (日常生活に制限のない期間の平均の延伸)	(平成 22 年) 男性 70.42 年 女性 73.62 年	(令和 4 年度) 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
②健康格差の縮小 (日常生活に制限のない期間の平均の都道府県格差の縮小)	(平成 22 年) 男性 2.79 年 女性 2.95 年	(令和 4 年度) 都道府県格差の縮小

#### <高齢者の健康>

項目	策定時のベースライン	目標
①介護保険サービス利用者の増加の抑制	452 万人	(令和 7 年度) 657 万人
②認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上	(平成 21 年) 0.9%	(令和 4 年度) 10%
③ロコモティブシンドローム (運動器症候群) を認知している国民の割合の増加	(参考値) (平成 24 年) 17.3%	(令和 4 年度) 80%
④低栄養傾向 (BMI20 以下) の高齢者の割合の増加の抑制	(平成 22 年) 17.4%	(令和 4 年度) 22%
⑤足腰に痛みのある高齢者の割合の減少 (千人当たり)	(平成 22 年) 男性 218 人 女性 291 人	(令和 4 年度) 男性 200 人 女性 260 人
⑥高齢者の社会参加の促進 (就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加)	(参考値) 何らかの地域活動をしている高齢者の割合 (平成 20 年) 男性 64.0% 女性 55.1%	(令和 4 年度) 80%