

緑区生涯学級講座

『健康とスポーツ（講座・実技）』の派遣指導について

派遣日時：平成25年10月3日（木）9:30～11:30

会場：横浜市緑スポーツセンター 講座：研修室 実技：第3体育室

参加者：28名（40代～60代の一般市民）

講座プログラム： 中年期以降の健康

～ 40代からのロコモチェックとロコモトレーニング ～

この事業は市民が運営委員として企画・運営する講座で、緑区地域振興課と緑区市民活動支援センター（愛称 みどりーむ）がサポートし、5回コースで実施しています。初回となる今回は、「健康とスポーツ講座」と位置づけ、ロコモティブシンドロームを大きなテーマとして講座と実技を実施しました。

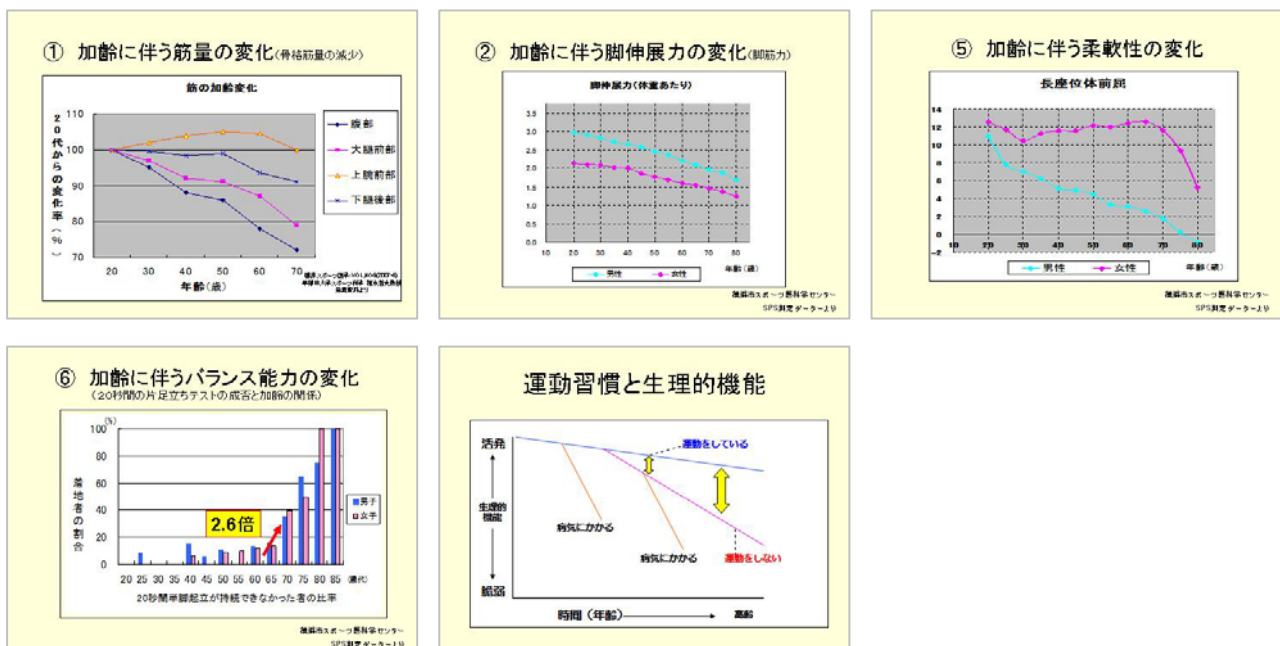
講座内容は主に 1. ロコモティブシンドロームとは？、2. 加齢に伴う身体機能の変化、3. ロコモのチェック方法、4. 日常生活での注意（姿勢）、5. ロコモ予防のための運動、について講話しました。

実技内容は主に 1. 立位姿勢のチェック、2. ロコモ度テスト、3. 歩行動作に必要な機能チェック（運動）をおこないました。

●講座内容（資料抜粋）

1. 加齢に伴う身体機能の変化

ここでは、加齢に伴い体の機能や能力（筋量・筋力・柔軟性・バランス）が低下していくことを認識し、それがロコモティブシンドロームに影響することを説明しました。（以下は資料抜粋）



2. ロコモチェック

ここでは、「ロコモチャレンジ！」推進協議会が推奨しているチェック方法（7つのチェック）やテスト方法（立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25）について説明しました（以下は資料抜粋）

7つのロコチェック

	体重が中々減らない 増えたりする	チェック		運動強度を把握でき 足りない	チェック
	運動をやるのに モチベーションがある	チェック		片側だけで 動き回っていませんか	チェック
	15分くらい続けて 歩くことができます	チェック		2kg程度の重い物を持 ち歩き回るのが楽であ る(20分程度)(15分程度)	チェック
	運動が辛くない(楽な 運動である)	チェック		運動が辛い(楽な運動 ではない)	チェック

ひとつも当てはまればロコモである可能性があります

※ロコモ度判定は「検査結果
と自己アセスメント」

ロコモ度テスト ①立ち上がりテスト

片足で立ち上がる場合(身長4.0m)

年齢別目安
(足の数値は台の高さ)

	男性	女性
20~29歳	283 cm	301 cm
30~39歳	300 cm	318 cm
40~49歳	307 cm	325 cm
50~59歳	314 cm	332 cm
60~69歳	321 cm	339 cm
70歳以上	328 cm	346 cm

片足で立ち上がる場合(身長4.0m)

ロコモ度テスト ②2ステップテスト

1歩目 2歩目

最小二歩幅(2ステップの長さ)

算出方法：2歩幅(cm)÷身長(cm)＝2ステップ値

年齢別目安

	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳~
男性	1.64~1.73	1.61~1.68	1.54~1.62	1.56~1.61	1.53~1.58	1.42~1.52
女性	1.56~1.68	1.51~1.59	1.49~1.57	1.48~1.55	1.45~1.52	1.36~1.48

3. 日常での姿勢、運動実施について

ここでは、ロコモ予防について、日常的に姿勢や動作を意識すること、加齢に伴い萎縮しやすい筋のトレーニング方法やウォーキングポイント、ランニングとウォーキングのからだ（関節）にかかる負担の違いなどを説明しました。（以下は資料抜粋）

立位の良姿勢

頭頂
肩
股関節
足関節

背筋
腰筋
大腿筋
足筋

1日3回・30秒

加齢に伴い、著しく萎縮する筋

頭部筋群
僧帽筋(中央部)・広背筋
腹筋群
大殿筋・中殿筋
大腿四頭筋

老化に伴う姿勢の変化

ランニングとウォーキングの違い

ラン・イン (準備)

ランニングの準備運動として、ランニングの動作に近い動きを繰り返すことで、ランニングの動作に慣れ、怪我を防ぐ。ランニングの動作に近い動きを繰り返すことで、ランニングの動作に慣れ、怪我を防ぐ。

ランニング

ランニングの動作は、ランニングの動作に近い動きを繰り返すことで、ランニングの動作に慣れ、怪我を防ぐ。ランニングの動作に近い動きを繰り返すことで、ランニングの動作に慣れ、怪我を防ぐ。

ウォーキング

ウォーキングの動作は、ウォーキングの動作に近い動きを繰り返すことで、ウォーキングの動作に慣れ、怪我を防ぐ。ウォーキングの動作に近い動きを繰り返すことで、ウォーキングの動作に慣れ、怪我を防ぐ。

スクワット(大腿筋・臀部)

スクワット(大腿筋・臀部)

1日3回・30秒

ウォーキングフォームのポイント

頭頂
肩
股関節
足関節

背筋
腰筋
大腿筋
足筋

1日3回・30秒

ランニングとウォーキングの違い

ランニング

- ランニングの動作は、ランニングの動作に近い動きを繰り返すことで、ランニングの動作に慣れ、怪我を防ぐ。
- ランニングの動作に近い動きを繰り返すことで、ランニングの動作に慣れ、怪我を防ぐ。

ウォーキング

- ウォーキングの動作は、ウォーキングの動作に近い動きを繰り返すことで、ウォーキングの動作に慣れ、怪我を防ぐ。
- ウォーキングの動作に近い動きを繰り返すことで、ウォーキングの動作に慣れ、怪我を防ぐ。

●実技内容（資料抜粋）

実技では、ロコモ予防について、立ち上がりテストや日常の移動手段としておこなっている歩行をポイントにして、歩行動作に必要な機能チェックをおこないました。（以下は資料抜粋）