

○スラックスのサイズが1号下がった理由は！？

○身近な施設を充実して 元気づくりを進めよう！！

○12週間の貯筋運動の効果！

主に、北浦和東部地区の皆さんにご案内し、112名の方にご参加いただいた貯筋運動教室の効果が明らかになりました。参加者は60～80代。

教室は、週1回ですが、毎日、自宅での自主的なトレーニングを推奨し、そのための貯筋通帳や歩数計を配布。12週間で効果を測定しました。

運動は、写真にあるように、椅子に座ったままでもできる簡単なものです。

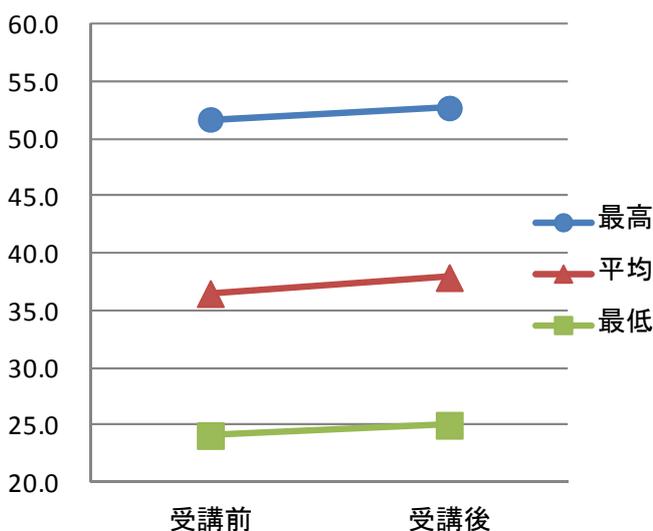
その結果、太ももの筋肉が、平均で1.4mm、一番増えた方では4.6mmも厚くなりました。

5mの最大歩行速度も、平均で0.39秒、一番早くなった方では2.6秒も早くなりました。足腰がしっかりとなったことが証明されました！

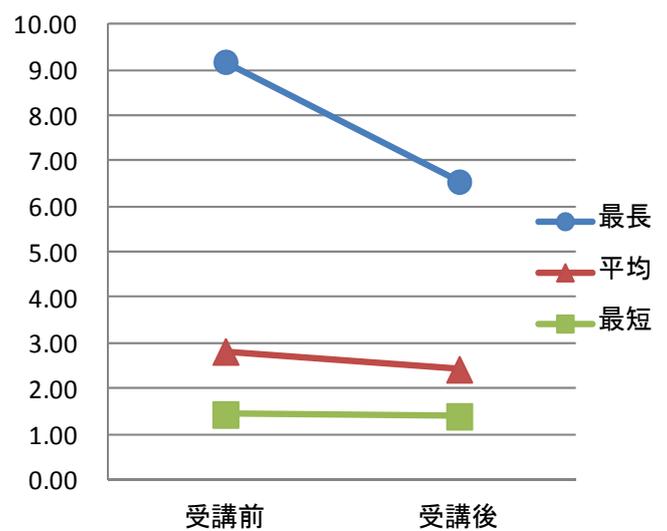
参加者からは「**体重は変わっていないけど、スラックスのサイズが1号下がったの！**」と、足が引き締まった嬉しい効果も報告されました！！



大腿部筋厚(mm)



5m最大速度歩行(秒数)



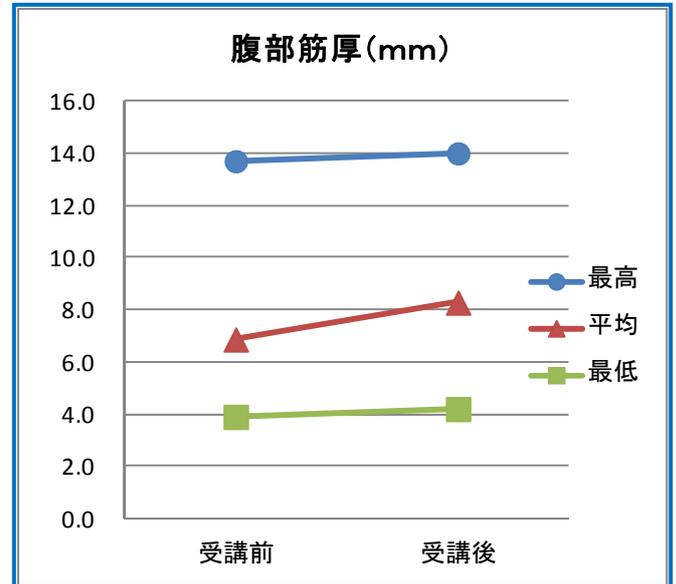
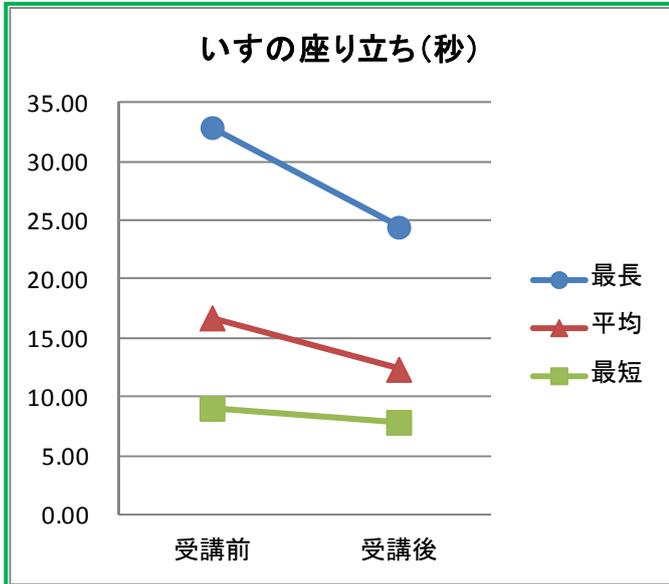
	最高	平均	最低
受講前	51.7	36.5	24.1
受講後	52.7	37.9	25.0

	最長	平均	最短
受講前	9.18	2.82	1.44
受講後	6.55	2.43	1.40

このほか、「いすの座り立ち（10回）」に要する時間も、平均で4秒以上短縮！ 一番改善された方は、約8秒も早くなりました！。

腹部の筋肉の厚さも、平均で 1.7mm 増加！

ほとんどの参加者の皆さんが、筋肉がつき、歩いたり、起きたりという動作が素早くなり、貯筋運動の効果があがったことを喜んでいました！



	最長	平均	最短
受講前	32.89	16.73	9.06
受講後	24.43	12.36	7.86

	最高	平均	最低
受講前	13.7	6.9	3.9
受講後	14.0	8.3	4.2

*受講前後で測定を受けられた 86 名の方のデータを使用しています。

○教室参加者への、意識変化に関するアンケート調査結果

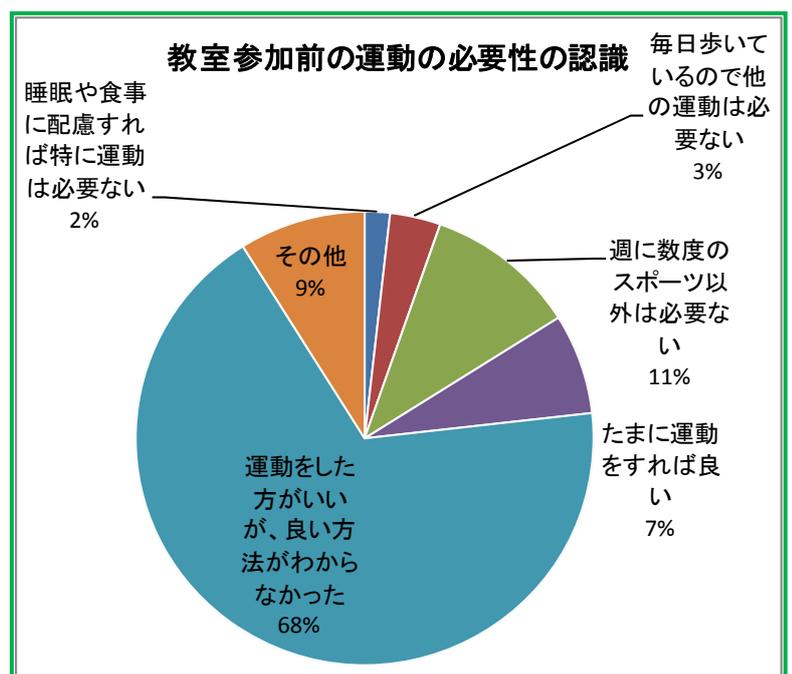
■良い運動の方法がわからない！

教室に参加された皆さんに「運動」に関する意識をアンケート調査したところ、『教室参加前には、運動をした方がいいと思いながらも、良い方法がわからなかった』とした人が7割近くいることがわかりました。

（調査は、受講後に調査票を配布し回答のあった 57 名の集計結果）。

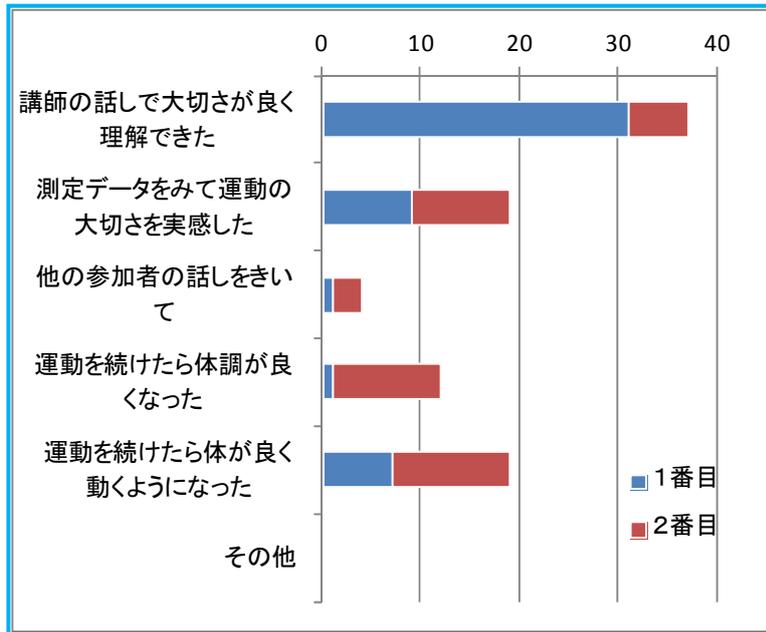
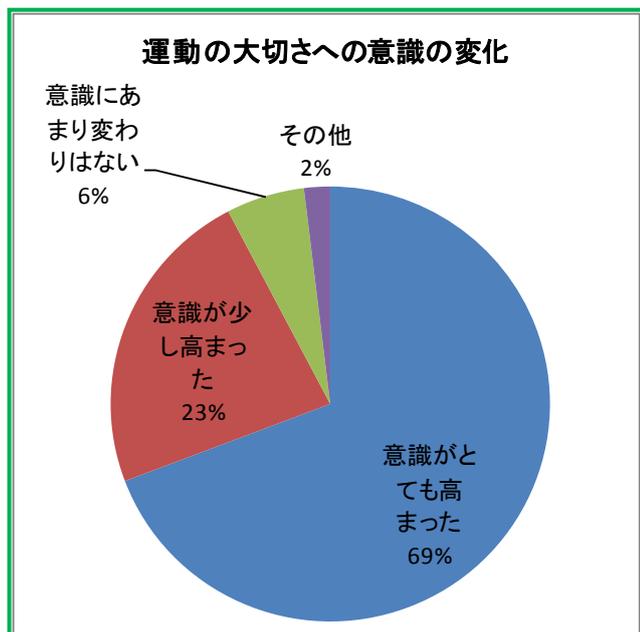
■教室参加で、意識が高まる！

今回の貯筋運動教室に参加したことで、「運動に関する意識が高まった」人が9割以上となりました。理由は「講師の話しをきいて大切さが良く理解でき



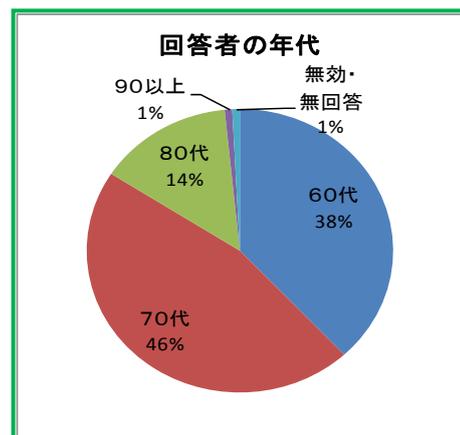
た」が最も多く、「測定データをみて実感した」「運動を続けたら体が良く動くようになった」という意見も多くみられました。

「専門の知識を持った指導者の適切な指導」や、「記録をつけて、データや実際の効果を実感すること」が意識を変えて継続を促すために効果的であることがわかりました。



○地域のシニア層の運動等に関する実態調査結果

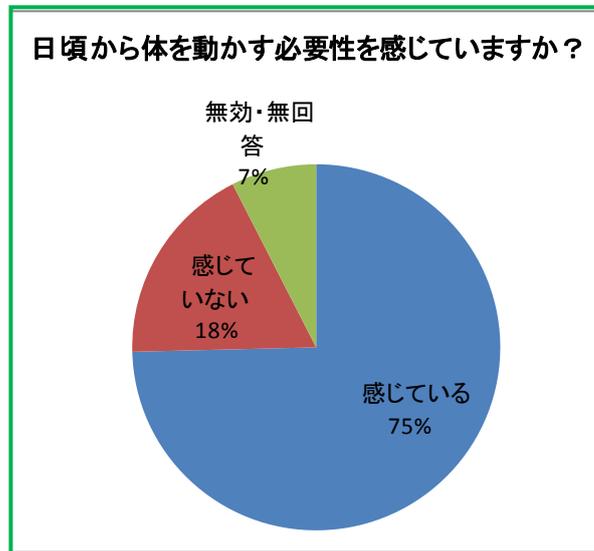
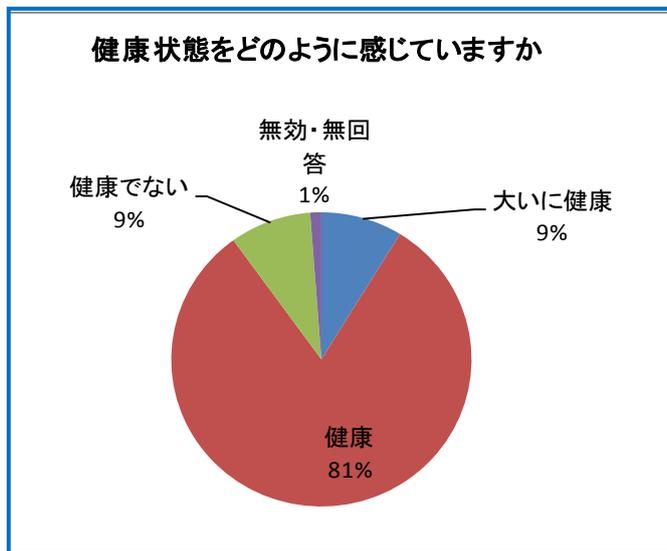
木崎自治連の各自治会長さんにご協力いただき、地域にお住まいのシニアの方々の運動に関する実態調査を行いました。500 通のアンケートを用意し、実際にご協力いただいた 370 名の皆さんに手渡し配布。251 名の方からご回答をいただきました。



■健康な人も、多くの方が運動の必要性を認識！

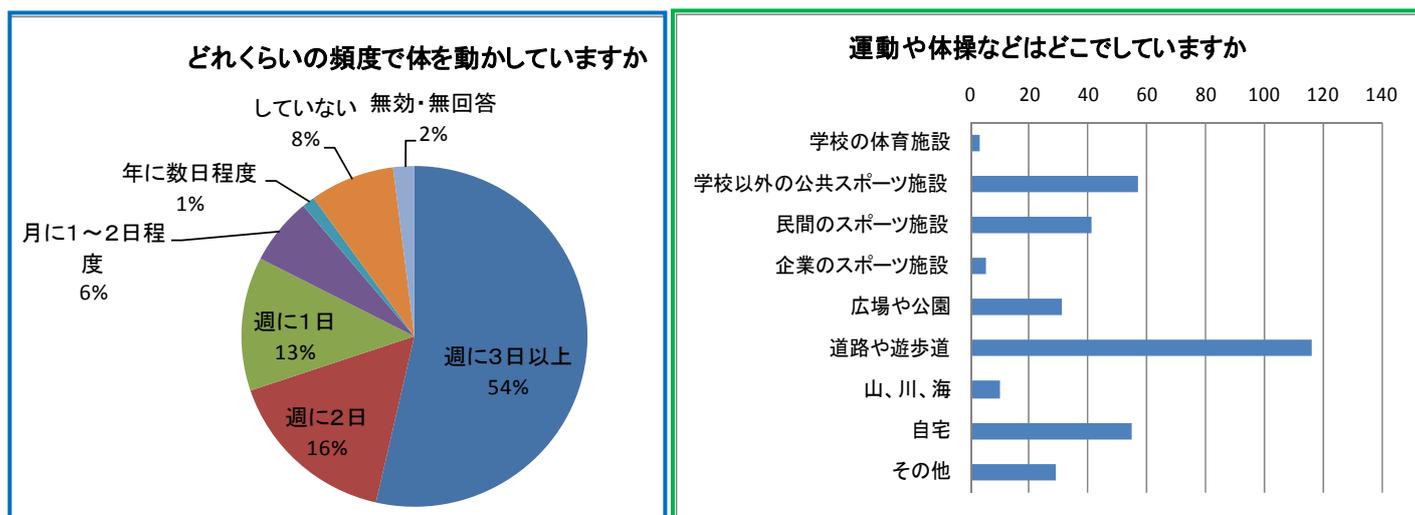
ご自分が健康だと感じている方が9割にのびりました。

また、日頃から体を動かす必要性を、多くの方（75%）が認識されていました。



■運動の中心は、道路や遊歩道でのウォーキング！

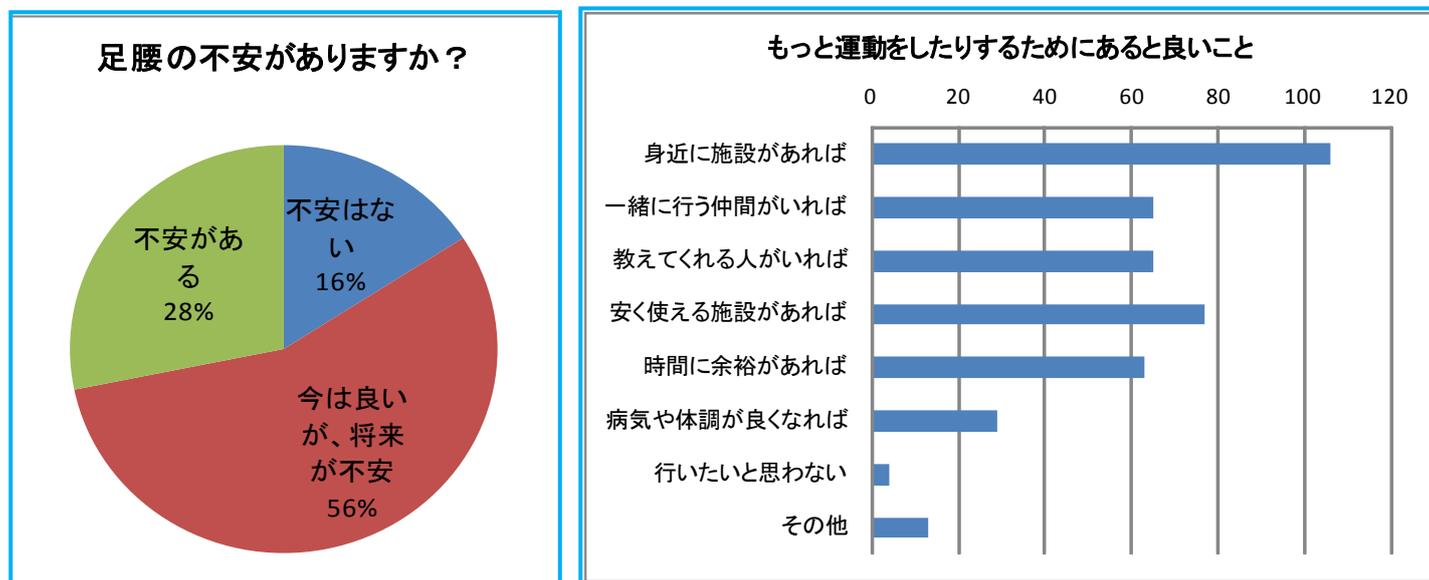
半数以上の方が、週に3日以上体を動かされていて、運動や体操などを行う場所としては「道路や遊歩道」が最も多く、ウォーキングをしている方が多いことがわかりました。



■それでも足腰には不安があり、運動を続けるためには、身近に施設があると良い！

将来にむけて足腰に不安があるという方が少なくありません(「不安はない」は2割以下)。前号で記載したように、歩いているだけでは、筋力を維持するには不十分なことが多く、足腰を鍛える正しい運動を普及させる必要性が伺えます。

シニアの皆さんがより運動をするようになるためには「身近な施設」を求める意見が多く、地域の中でこのような場所を増やしていくことが大切なことがわかります。



《まとめ》

- 貯筋運動は、足腰の筋肉を無理なく増やせる！
- 専門の指導者による、正しい知識と運動の普及が大切！
- 運動の習慣化には、記録をつけることが効果的！
- 身近で使える施設を使って、足腰の不安をみんなでなくそう！

