

# SPOSHIN

公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団 機関誌 スポシン

Vol.40  
2022 SPRING

なかなか  
集まらない  
からこそ

**お家トレーニングで  
運動不足を解消しよう！**

- 1・4 お家トレーニングで運動不足を解消しよう
- 5・6 地域とともに・春の健康レシピ
- 7・8 教室ピックアップ
- 9・10 春のイベント案内





# お家トレーニングで運動不足を解消しよう!

新型コロナウイルス感染症予防のために運動を行う機会が減っている方が多くなっています。

特に高齢者は運動や外出の機会が減少することで健康への影響が懸念されています。

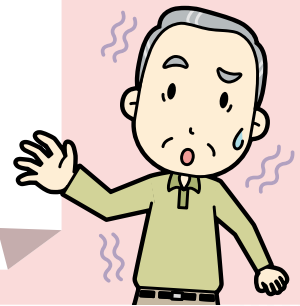
和歌山県は、県民の3人に1人が高齢者で、全国の中でも高齢化が進んでいます。そのうち、約2割の方が介護を必要とする要介護状態にあり、その約4割の方は、生活不活発病が原因となっています。

## 生活不活発病とは……

動かない(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下する病気です。

### 主な症状

- ・心肺機能の低下
- ・関節が硬くなり動きにくくなる
- ・自律神経不安定 など
- ・消化器機能の低下
- ・筋力や筋持久性の低下



地域の皆さんが週1回程度集まり、体操などを行う「通いの場」などが自粛している現状で、自宅で運動することが大切です。そこで今回は運動不足の解消や、介護予防のためにも自宅でも簡単に行うことができるトレーニングやアプリをご紹介します。

## お手軽!お家トレーニング!!



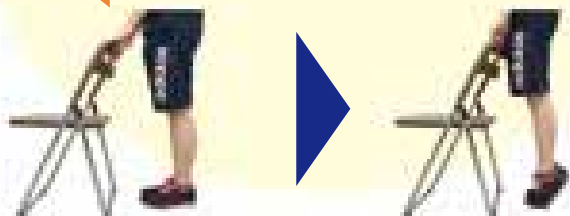
自宅などで行える下半身を鍛える筋力トレーニングをご紹介します。

### ①かかと上げ 回数 10回×3セット

1. バランスを保てるように椅子に手を添える
2. かかとを上げ5秒キープしてから降ろす



できるだけかかとを高く上げましょう

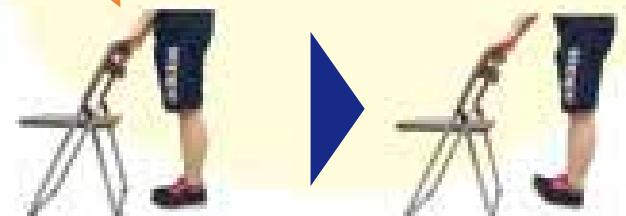


### ②つま先上げ 回数 10回×3セット

1. バランスを保てるように椅子に手を添える
2. つま先だけを上げ5秒キープしてから降ろす



お尻を突き出さないようにつま先だけ上げましょう

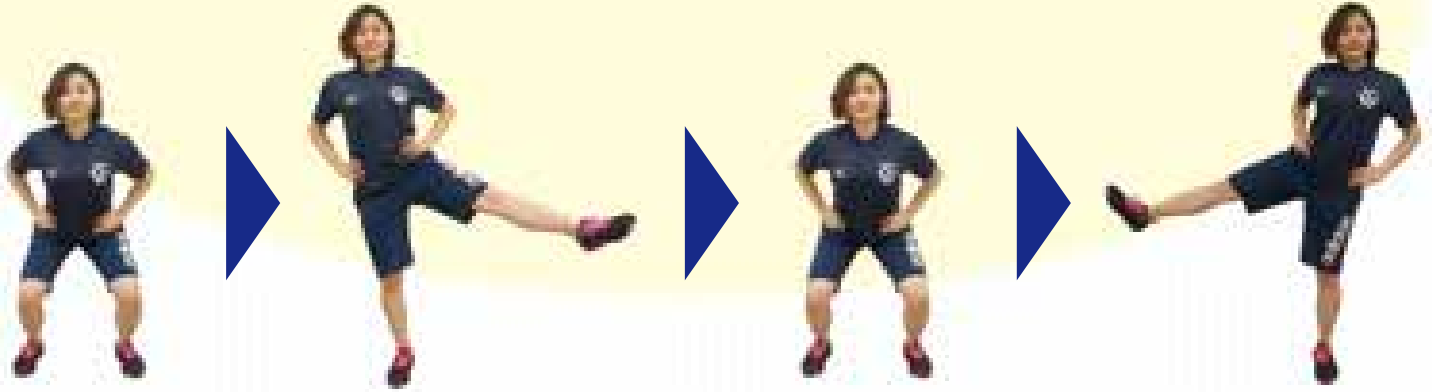


### ③スクワットキック **回数** 10回×3セット

1. 足を肩幅に開き、つま先は膝と同じ方に向ける
2. お尻を後ろに突き出すように膝を曲げる
3. 膝を伸ばしてくる反動で片足を横にキック
4. 左右を繰り返す



膝がつま先より前に出ないようにしましょう

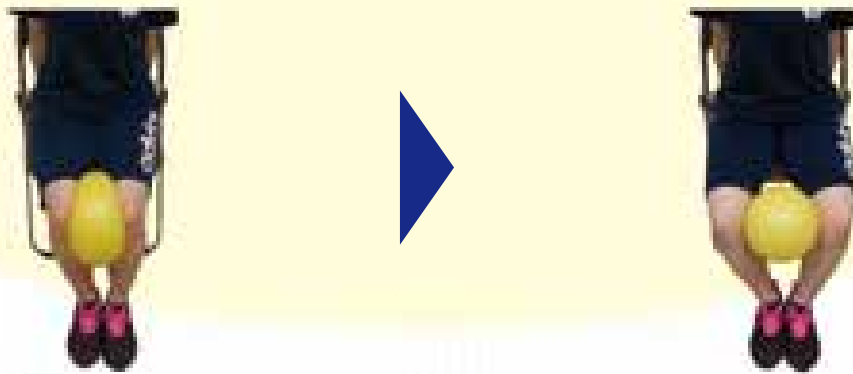


### ④膝でボールを挟む **回数** 10回×3セット

1. 柔らかいボールを膝に挟む
2. 両膝でボールを潰すようにゆっくり閉じ5秒キープ
3. 膝を開いて元の位置に戻す



太ももの内側を意識しながら膝を閉じていきましょう

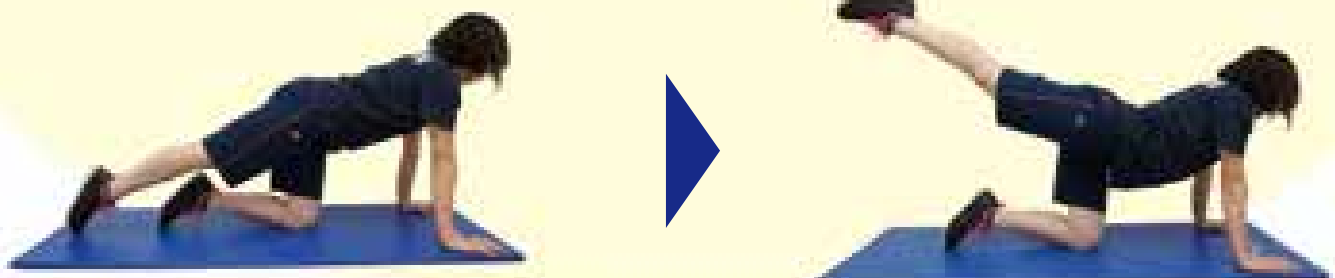


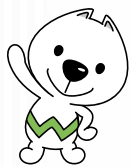
### ⑤バックキック **回数** 10回×3セット

1. 四つん這いの状態から片足を後ろに伸ばす
2. 伸ばした足を真上に上げる
3. 足をゆっくり下ろして元の位置に戻す



足を上げる際に体が横を向かないように注意しましょう





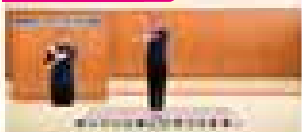
# いきいきわかやま体操アプリ

和歌山県では、通いの場だけでなく自宅でも体操できるよう「いきいきわかやま体操アプリ」を制作し、配信しています。このアプリでは、ビッグホールで指導されているラジオ体操1級指導士、私たち和歌山県スポーツ振興財団の健康運動指導士、県理学療法士協会の理学療法士が協力して、ラジオ体操、わかやまシニアエクササイズ、いきいき百歳体操といった高齢者の方が日頃行っている体操動画を配信しています。アプリには動作を解説する動画もありますので、初めて体操をされる方でもお気軽にお使いいただけます。体操以外にも、体力測定動画を配信していますので、定期的にご自身の体力を把握していただくことができます。

## 1 わかやまシニアエクササイズ

和歌山大学教育学部の本山貢教授が考案した運動プログラムで、介護予防を目的とした4つの運動プログラム「ストレッチ運動」「筋力トレーニング」「ステップ運動」「筋トレウォーク」で構成されています。ゆっくりとしたリズムに合わせながら実施するのが特徴で、無理なく継続することができます。

ストレッチ運動



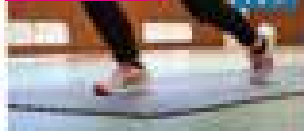
筋力トレーニング



ステップ運動



筋トレウォーク



## 2 いきいき百歳体操

筋力をつけることで動きやすい体を作り、いつまでも元気に暮らせることを目的にした体操です。椅子に座っての動きが中心で、「準備体操」「筋力運動」「整理体操」で構成されています。筋力運動では手首足首に重りをつけて行うトレーニングもあり、日常生活に必要な筋力を鍛えることができます。

準備体操



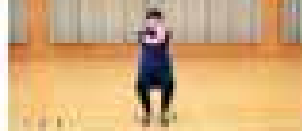
筋力運動



筋力運動



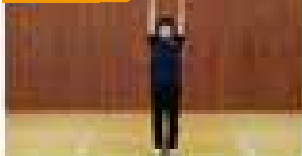
整理体操



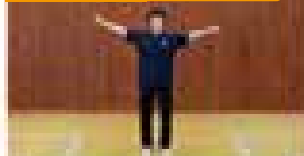
## 3 ラジオ体操

関節の柔軟性、筋肉の血行促進などの効果を得ることができ、年齢・性別・障がいの有無を問わず、楽しく安心してできる体操です。このアプリでは、腕の振り方や姿勢など一つ一つの動作を詳しく説明しているので、正しい動作を行うことで運動効果をさらに高めることができます。

伸びの運動



腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



胸を反らす運動

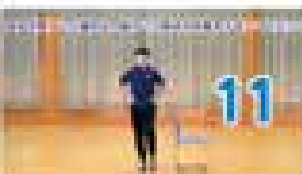


体を横に曲げる運動



## 4 体力測定

自宅でも簡単に行える「30秒椅子立ち上がりテスト」「片脚立位」を紹介しています。健康づくりに向け自分の体力を知ることが大切で、定期的に体力をチェックすることで状態の変化を知ることができます。



楽しく運動しよう!



# その他のアプリの機能やダウンロード方法

その他の機能として、アプリで行った体操回数や、通いの場での体操を記録することで、ポイントが獲得でき、ポイント獲得数によりランキングも表示されます。通いの場での体操については、アプリ内の「活動記録」から、通いの場に行った日や体操名、時間などをアプリで記録すると、ポイントが獲得できます。

ほかにも、アプリ内でいきちゃんのロゴのバッジを獲得することができます。様々な条件をクリアしていくといろんないきちゃんのバッジが獲得できますので、楽しみながら継続して体操していただけます。

今後、各市町村が独自に作成している体操の動画なども、アプリに追加しコンテンツを充実していく予定です。

できるだけ多くの方にお使いいただきたいと考えていますので、県長寿社会課(TEL:073-441-2521)にお問い合わせいただければ、通いの場などへアプリの操作説明に伺いますので、ぜひご活用ください。

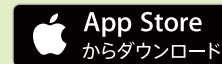
なお、アプリのダウンロード方法については、App StoreまたはGoogle Playで「いきいきわかやま体操アプリ」と検索するか、下記QRコードを読み取りインストールしてください。



アプリのダウンロードはこちら ▶

ダウンロード・利用は無料です。

※通信料は自己負担となります。



いきいきわかやま体操アプリ

検索

こんな機能も!!



## 1 動画を見ながら自宅でも体操ができる!

- わかやまシニアエクササイズなど身近な体操動画を掲載
- 解説動画付きなので、初めての方でも安心

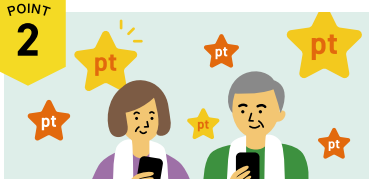
## 2 体操回数に応じてポイントが獲得できる!

- アプリを使って体操し、ポイント獲得(※)
- \* 通いの場の体操もポイントの対象
- ポイント獲得ランキングで、モチベーションアップ

POINT 1



POINT 2



※健康づくり運動ポイント事業の個人体操部門



## バッジ

継続して取り組むことでいろいろな種類のバッジを獲得できます。



## 活動記録

日々の体操内容を記録できます。



県のホームページからも、アプリをダウンロードできます。  
 (https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/040300/taisouapp.html)  
 ご自宅のパソコンを使って体操をすることもできます。  
 その場合は、下記のURLからご利用ください。  
 https://taisou-wakayama.jp/



新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、通いの場の活動が自粛されている皆さんこのアプリを使って体操を継続していただき、健康を維持してください。