

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

コロナ禍こそ、運動を！

新型コロナウイルス感染症の影響により、運動不足の人が増えることが懸念される中、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科・スポーツ医学研究センターと神奈川県藤沢市は、藤沢市保健医療財団とともに、オンライン動画プログラム「こそトレ！〜おうちでこっそりトレーニング」の公開を始めました。運動不足と気づいていて何から始めたら良いのか分からない、という方も多いと思います。今月はこんな状況だからこそできる運動や取組を紹介します。

## セルフチェック！ あなたの筋力年齢～CS-30テスト～

### 【CS-30テストとは？】

「30秒間にイスから何回立ち上がることができるか」という簡単なテストで、筋力年齢をある程度把握することができます。運動を始める前に、ご自身の筋力年齢を確認してみましょう！

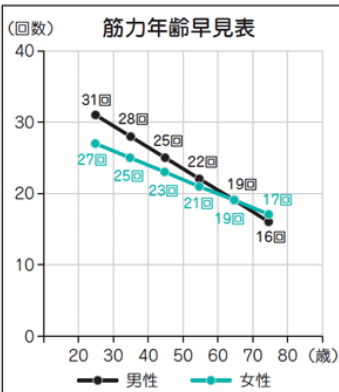
1. イスの高さは、膝が直角になる程度（およそ40cm）
2. イスには浅めに腰掛けて、脚は肩幅に広げる
3. 両手を胸の前で組み、立ち上がる



※立ち上がって座るまでを1カウントとします。

⚠️ 現在、ひざ痛や腰痛のある方、循環器疾患や高血圧等がある方はお控えください。

あなたは何回できましたか？  
ご自身の年齢とできた回数を下図の筋力年齢早見表と見比べてみましょう。  
下肢筋力が弱まると、年齢に関係なく移動機能の低下に繋がります。こそトレを取り入れて筋力アップを目指しましょう！

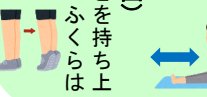


SHINKOKAI 医療法人社団進興会  
**せんだい総合健診クリニック**  
住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F  
TEL 022-221-0066 (代表)  
URL <https://www.sskclinic.jp/>  
記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

現在、新型コロナウイルス感染症による影響で、身体や精神の健康が脅かされる健康二次被害が懸念されています。運動に意識的に取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消やうつ対策、自己免疫力を高めることにも役立つとされています。

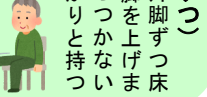
**□お尻歩き（前後10歩ずつ）**  
長座の姿勢で、腕を振りながらお尻で歩きます。膝を動かしながら歩くと骨盤が良く動きます。

**□カーフレイズ（10回）**  
脚は肩幅に開き、かかとを持ち上げゆっくり降ろします。ふくらはぎを意識しましょう！



オンライン動画プログラム「こそトレ！〜おうちでこっそりトレーニング」は、運動習慣のない就労世代や、運動に苦手意識のある人を対象に、自宅でスキマ時間に身体を動かす10分程度のプログラムです。自宅で安全・安心に実施できる全6回の運動プログラムとして、健康づくりに活用できる動画となっています。

**□脚上げ（左右10回ずつ）**  
イスに座った状態で、片脚ずつ床と平行になる高さまで脚を上げます。この時、身体がぐらつかないように手でイスをしっかり持つと力が入りやすいです。



プログラムの特徴と効果

筋力アップのコツ

プラス・テンを実施

① **気づく**  
身体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」生活を振り返ってみましょう。

② **始める**  
今より少しでも長く、元気に身体を動かすことが第一歩です。

③ **達成する**  
じっとしている時間を減らして、体カアップを目指しましょう！

④ **つながる**  
一人でも多くの家族や仲間とプラス・テンを共有しましょう。

① **気づく**  
身体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」生活を振り返ってみましょう。

② **始める**  
今より少しでも長く、元気に身体を動かすことが第一歩です。

③ **達成する**  
じっとしている時間を減らして、体カアップを目指しましょう！

④ **つながる**  
一人でも多くの家族や仲間とプラス・テンを共有しましょう。

**プラス・テンから始めよう！**  
健康のための一歩を踏み出そう！

「プラス・テン」という言葉を聞いたことはありますか？今より10分多く身体を動かすだけで、運動不足解消や健康寿命をのばすことに役立ちます。あなたもプラス・テンで健康を手に入れましょう！

コロナ禍でのリモートワーク、在宅勤務が日常化し一番懸念されているのが「運動不足」と「睡眠障害」です。外出する機会が減り、活動量の低下により上質な睡眠が取れなくなったことで、心身のバランスを崩している人たちが多く見受けられます。そこでお勧めなのが、オンラインプログラムです。新型コロナウイルスのおかげで、たくさんの動画配信があり、家においても、気軽に運動習慣を得られるいい時代になってきました。運動といっても、何をどうやればいいのかわからない、あるいは自己流で長続きしないといった方々に朗報です。今回ご紹介した「こそトレ！お家でこっそりトレーニング」はたった10分で自宅です。仕事を始める前のキックアップ10分、または、寝る前の10分など一日のスケジュールの中に「プラス・テン」という意識をぜひ、とり入れてみてください。

PS ストレッチ編もあります！



せんだい総合健診クリニック  
院長 石垣洋子