

体力の衰え、高血圧、脂質代謝異常などのお悩みを持つ皆様へ

自宅でできる運動(ホームエクササイズ)で 健康になりましょう!

高血圧や脂質代謝異常は動脈硬化を促進する脳・心血管疾患の危険因子であることが知られています。近年では、高齢化に伴い、骨格筋量の減少（サルコペニア）を呈する方も増えてきました。サルコペニアは運動機能の低下を引き起こし、日常生活活動の低下や転倒・骨折のリスクを増加させることが知られています。

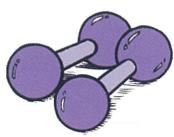
◎共通の対策

筋力増強を目的としたレジスタンス運動は、降圧、脂質代謝改善、運動機能改善の効果が示されています。運動の実施方法は、病院やフィットネスクラブなどの施設で行う監視下運動療法と自宅で行うホームエクササイズがあります。それぞれの長所と短所は下記の通りです。

	監視下運動療法	ホームエクササイズ
長所	<ul style="list-style-type: none"> 専門スタッフから随時、指導を受けることができる。 運動を続けやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> 多くの対象者への介入が可能。 アクセスなどの時間的コストを削減できる。
短所	<ul style="list-style-type: none"> 施設までのアクセス上の制限がある。 実施人数・頻度に制限がある。 	<ul style="list-style-type: none"> 非監視下のため、運動が続かない可能性がある。

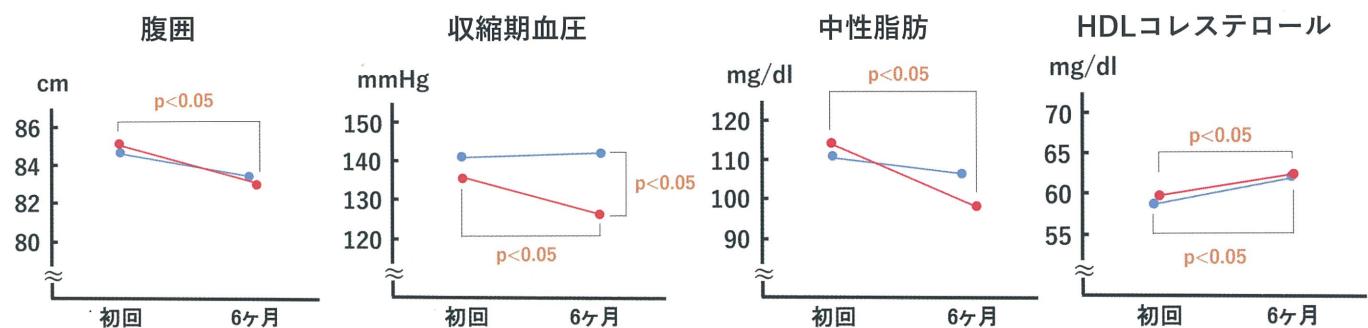
多くの人が運動に取り組むには、手軽に自宅でできる運動（ホームエクササイズ）が実用的ですがその健康効果は実証されていません。

そこで我々は、6種類のレジスタンス運動からなるホームエクササイズプログラムを作成し、その効果を検証しました。



骨格筋量減少を伴う高血圧患者74例を対象に、ホームエクササイズを6か月間実施する群としない群に分け、介入後の血圧、代謝指標、運動機能、転倒リスクに対する影響を2群間で比較しました。

ホームエクササイズをした群は、初回と比べて6ヶ月後に腹囲、収縮期血圧、中性脂肪、HDL-コレステロールが有意に改善しました。

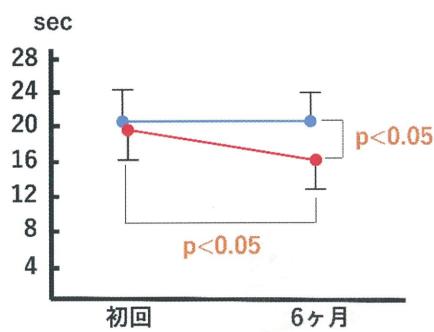


さらに !!

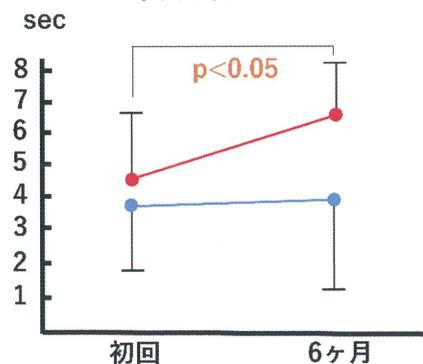
ホームエクササイズをした群は、運動機能や転倒リスクスコアが有意に改善しました。

● ホームエクササイズをした群
● ホームエクササイズをしなかった群

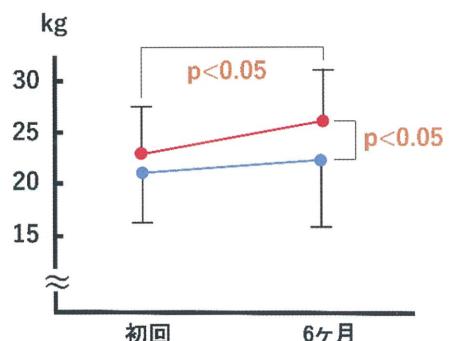
10回立ち上がり時間



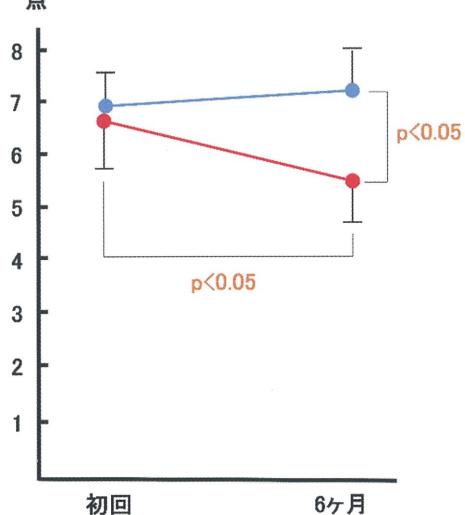
閉眼片足立ち



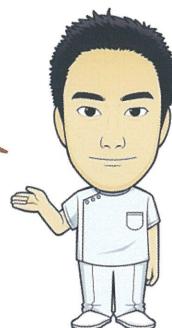
膝伸展筋力



転倒リスクスコア



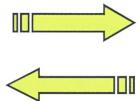
ホームエクササイズの実施は、血圧、脂質代謝などの動脈硬化の危険因子の改善に加えて、運動機能を向上させ、転倒リスクを低下させることができました。



ホームエクササイズを行いましょう！

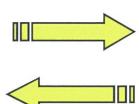
6種の運動を原則毎日実施

①バードドック 左右5回 × 2セット



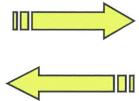
(右手-左足、左手-右足) 交互に行う。
手・足はまっすぐ伸ばして、10秒保つ。

②バイシクルクランチ 30回 × 2セット



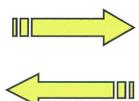
足は約30度の高さで行う。
高く上げすぎないように注意する。

③ヒップターニング（内まわし、外まわし） それぞれ10回 × 2セット



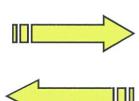
足で大きく円をえがくようにまわす。

④カーフレイズ 20回 × 2セット



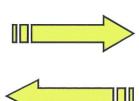
壁に手をつき、まっすぐ上に伸び上がるようになかとを上げる。

⑤リズミカルニーアップ 50回 × 2セット



へその高さまで交互に膝を持ち上げる。
リズムよく50回行う。

⑥スクワット 10回 × 2セット



かかとはつけたまま腰をゆっくり落としていく。
腰を落としたところで2秒間保つ。
ゆっくり体をおこしていく。

ホームエクササイズは継続が大事です。継続のコツは、毎日記録をつけることです。

運動・歩数記録用紙

	月日	曜日	運動	歩数		月日	曜日	運動	歩数
①	/				(17)	/			
②	/				(18)	/			
③	/				(19)	/			
④	/				(20)	/			
⑤	/				(21)	/			
⑥	/				(22)	/			
⑦	/				(23)	/			
⑧	/				(24)	/			
⑨	/				(25)	/			
⑩	/				(26)	/			
⑪	/				(27)	/			
⑫	/				(28)	/			
⑬	/				(29)	/			
⑭	/				(30)	/			
⑮	/				(31)	/			
⑯	/					/			

左の記録用紙を用いて、運動の記録をつけましょう。
また、歩数も毎日記録しましょう。



*活動計に表示される日々の歩数をご記入ください。

*運動を全うした時は○、全うではないがいた時は△、しなかった時は×をご記入ください。

＜本研究に参加した被験者の事例紹介＞

53歳 女性

ご本人のコメント

- ・最近、足腰の衰えを実感し、物につまずいて転びそうになることが増えてきました。ホームエクササイズを行うようになって、体が軽くなり、つまずくことも減りました。また、血圧やコレステロールも改善しました。



67歳 男性

ご本人のコメント

- これまで運動機器を購入して運動に取り組んだことがありました。長続きしませんでした。日々の運動の記録をつけたり、定期的に電話相談を受けることでホームエクササイズを続けることができました。

