



いきいき

百歳体操通信

第14号

適切に筋力トレーニング していますか!?



POINT

**筋力トレーニングは週2～3日実施することがお勧め！
ただし、筋トレのやり過ぎは逆効果！！
いきいき百歳体操と有酸素運動を組み合わせましょう**

令和6年1月に公表された「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、筋力トレーニング（以下、「筋トレ」）を週2～3日行うことが推奨されています。

筋トレにより、筋力、身体機能、骨密度が改善するとともに、65歳以上では転倒や骨折のリスクが低減すること、筋トレを実施していない人と比較して、心血管疾患、がん、糖尿病の発症リスクが、10～17%低いことが示されています。

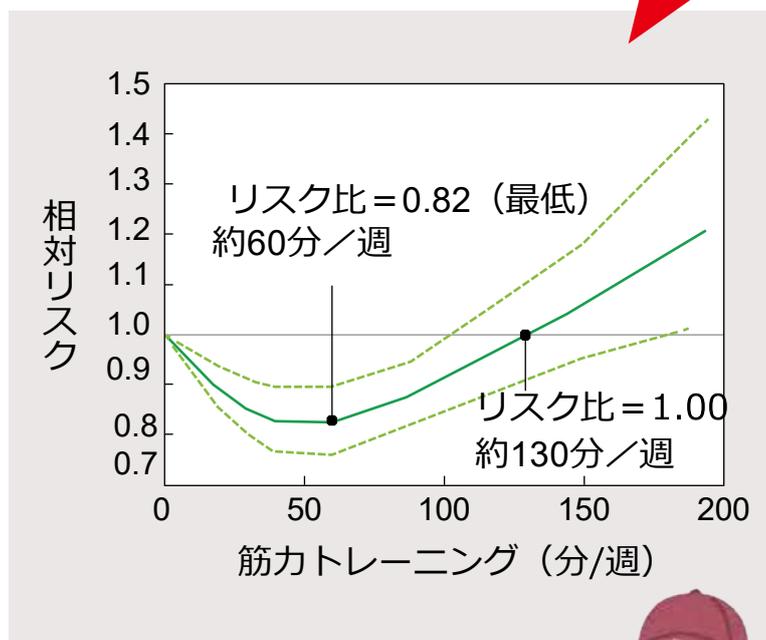
さらに、筋トレの実施時間の影響について検討した調査では、全く実施していない群と比較すると、わずかな時間でも実施していた群は、心血管疾患（図参照）、がん、糖尿病の発症リスクは低い値を示すことが報告されています。

一方で、週当たりの実施時間が長くなりすぎると逆効果である可能性も示されています。

いきいき百歳体操のスペシャル版は約45分なので、週3回ではちょっとやり過ぎ！

筋トレだけではなく、1日40分以上（約6,000歩以上）の運動と組み合わせ、じっとしている時間が長くなり過ぎないように身体を動かすことを心がけましょう。

**週に約130分以上筋力トレーニングを行うと、心血管疾患の発症リスクが高くなる！
週に40～60分程度が理想的。**



筋トレと心血管疾患発症リスクとの関係

【参考文献】

健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会 令和6年1月
健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023



いきいき百歳体操実施団体のご紹介

No.60 第一福寿会 (原替戸) (緑区三ヶ木)



もともと老人クラブとして活動していましたが、平成28年より百歳体操も開始しました。週1回の体操も習慣となり、健康が保たれていることを実感し、楽しみにもなっています。近隣の老人クラブとの交流もあり、励みになっています。グループ内の最高齢の方を目標に、これからも体操を続けて行きたいです。

No.113 千代田2丁目百歳体操会 (中央区千代田)



体操前には歌を歌い、方言のラジオ体操や折り紙などの作業活動を取り入れるなど、多彩な活動を実施しています。「男性参加者が多い理由は、女性陣が美しいから!」と、笑いが絶えない明るいグループです。皆さんに会えるのが楽しみで自然と足が会場へ向かいます。

もう登録はお済ですか!?

登録はこちら!



相模原市いきいき百歳体操の公式LINEアカウントができました。

健康に関するお役立ち情報などを配信していきます。

みなさまお誘いあわせの上、友だち追加をお願いします!



相模原市食育推進
マスコットキャラクター
サガビー

百歳体操団体数 令和6年11月現在	緑区	86団体	中央区	159団体	南区	93団体	合計	338団体
----------------------	----	------	-----	-------	----	------	----	-------

百歳体操通信を相模原市ホームページにも掲載しています!

パソコンや携帯・スマートフォン(一部を除く)でも確認できますのでご家族やご友人にもご紹介ください!(右の二次元コードからも確認できます)

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/1026646/kaigo/1007028.html>

