

令和8年1月14日(水)
加古川市健康づくり講座

冷えとさようなら
ぽかぽかで
春を迎えよう

令和8年1月14日(水)
健康運動指導士
正井恵子



ストレッチでぽかぽかスイッチオン!

歩き方でぽかぽか度が変わる

いつまでも元気に歩ける身体・転倒予防

本日のプログラム

ほぐして温めるじっくりストレッチ

歩き方で“ぽかぽか度”が変わる

冷えと転倒 転倒リスクチェック

姿勢の問題とケア

やってみよう！調整カトレーニング

ほぐすだけで血液は巡る

冷えの正体は血流不足:

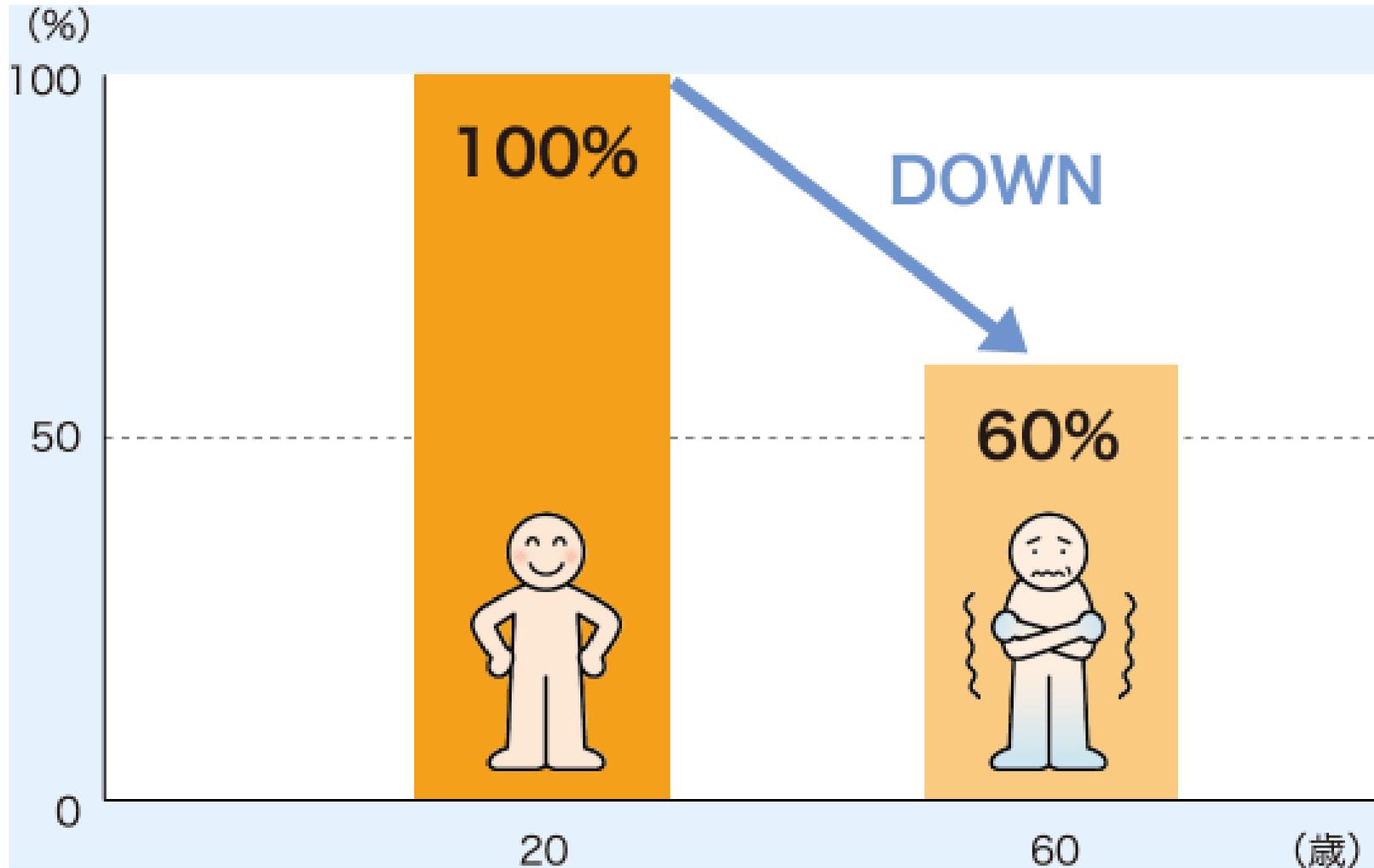
末梢の毛細血管は細いため、血流が滞ったり詰まったりすると、十分に血液が届かない

血管の収縮:

気温が低い時、体温を保つために血管が収縮する
特に手足は心臓から遠いため、手足が冷えやすくなる



加齢による毛細血管量の変化



加齢によって
冷えやすくなる

20歳をピークに、加齢とともに減少し、
60歳以上では約60%まで減少する

筋肉は血液のポンプ

血液を運ぶのは心臓だけではありません

ストレッチで
ぽかぽか
スイッチオン!



筋肉量不足



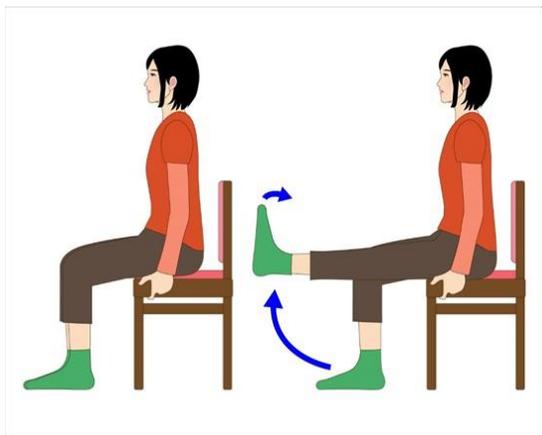
硬い筋肉
血管が圧迫される



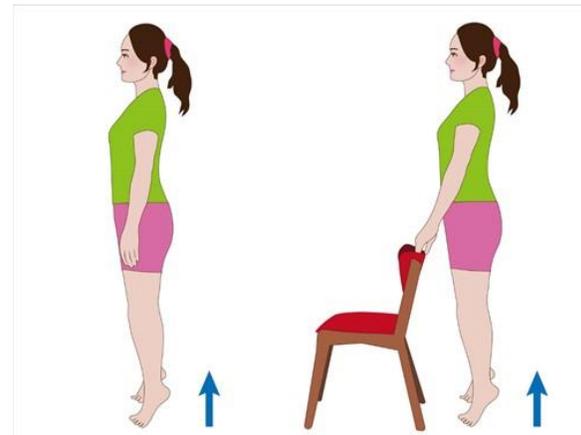
活動量不足

筋肉がポンプの役割となって、身体の末端まで
血流を促し、血行不良により冷えていた手足が温まる

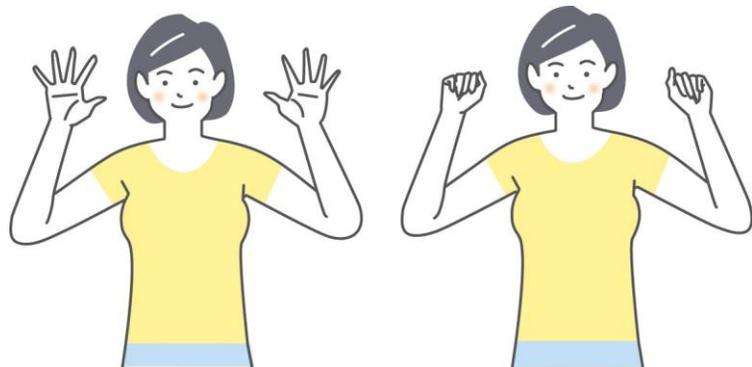
ー太ももふくらはぎエクササイズー



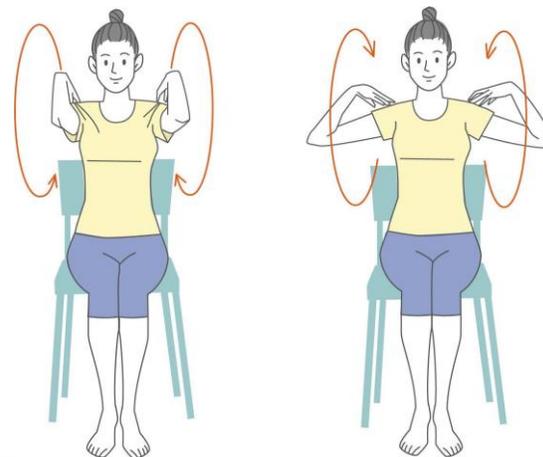
ーかかとの上げ下げエクササイズー



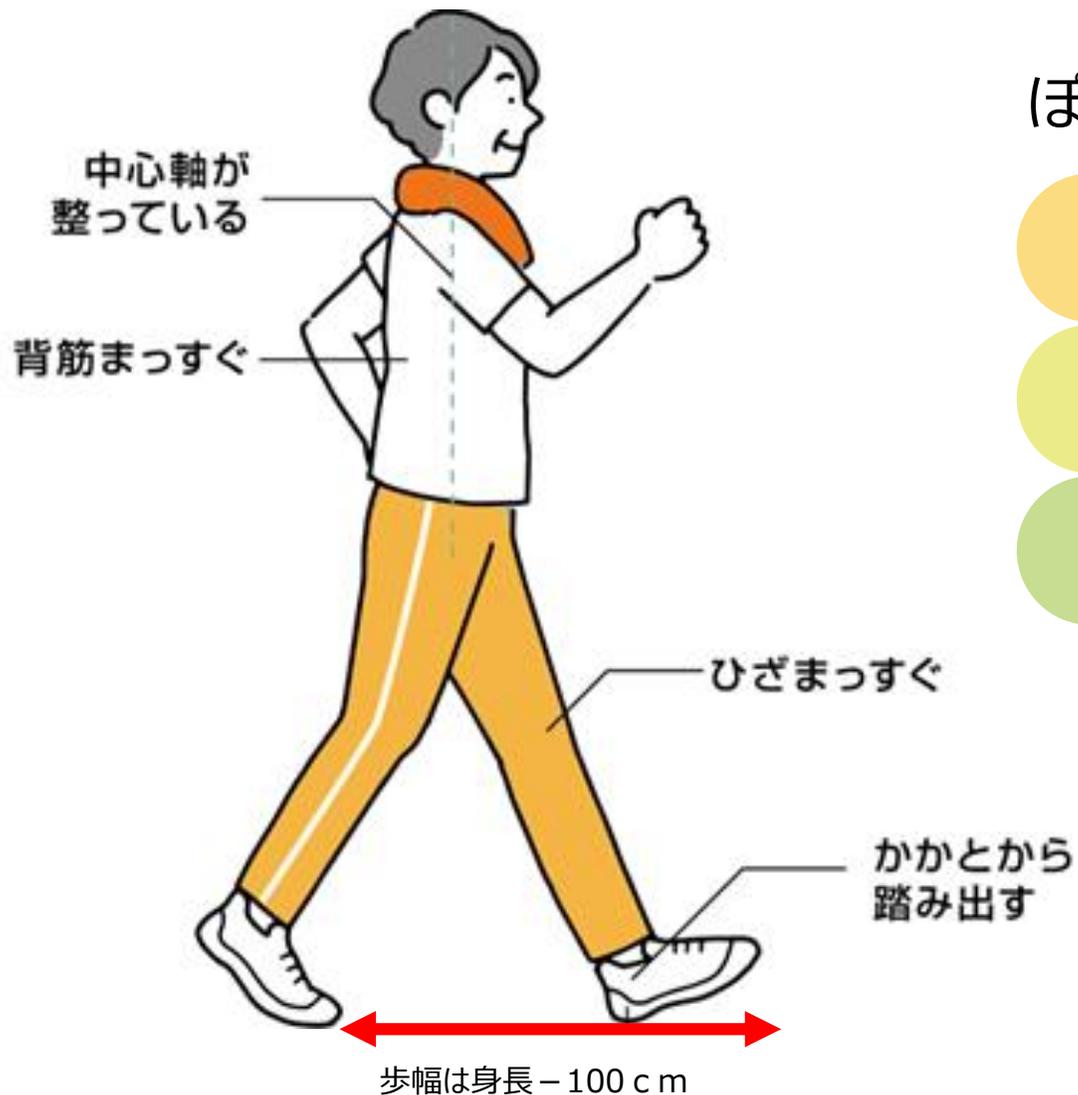
ーグーパーエクササイズー



ー肩回しー



歩き方で“ぽかぽか度”が変わる



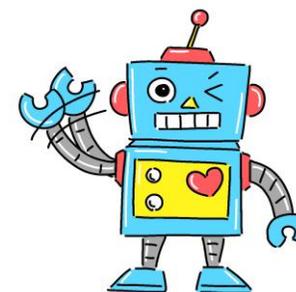
ぽかぽか歩行の3ポイント

歩幅を広げる = 太ももを使う

気持ち速く

息がはずむ強度

冷えに効くのは
太もも



冷えと転倒の関係

- 筋肉や関節が寒さで固まり、バランスが取りづらくなる
- 感覚が鈍くなる
- 反応が遅れる
- つまずいた時に踏ん張れない
- 冬は活動量が低下し、筋肉量が減る

冬は転倒が増加



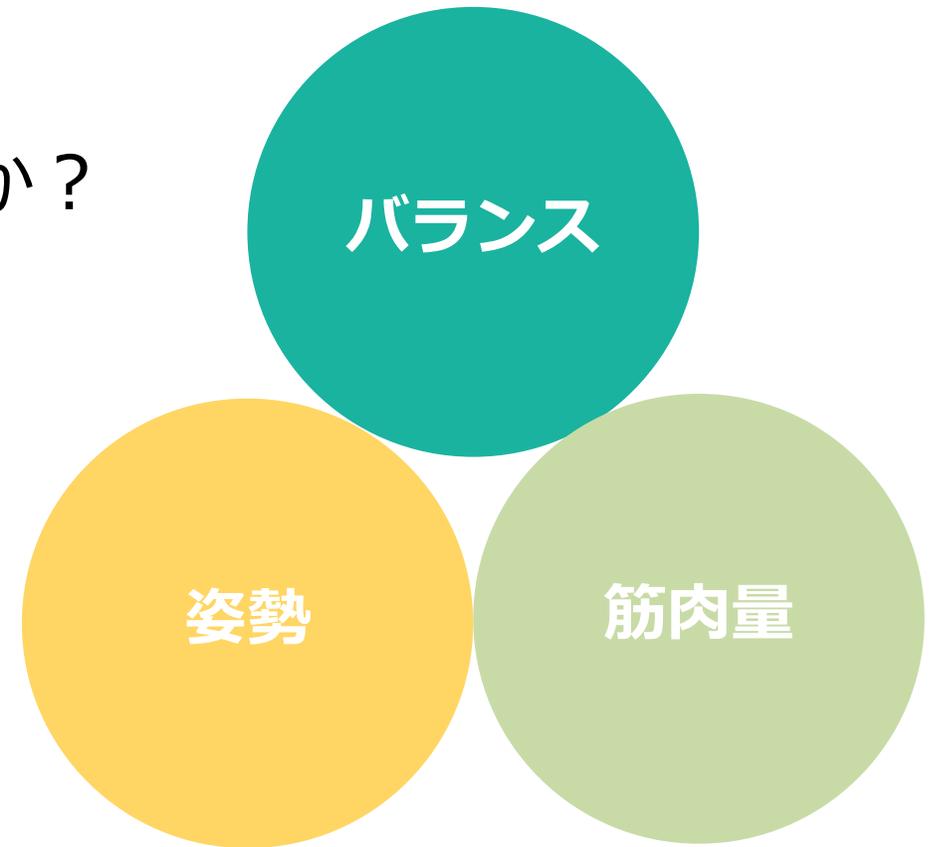
転倒リスクチェック

歩行能力

- 最近つまずきやすくなっていますか？
- 歩くスピード、落ちていませんか？

調整力

- 身体の反応の変化
- 姿勢を感じる力

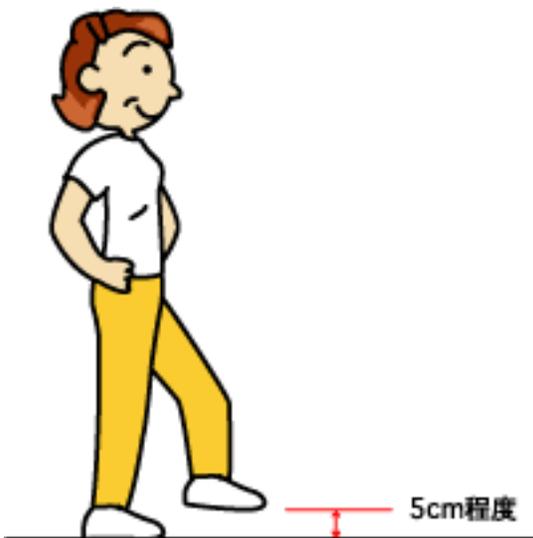


あなたの姿勢保持能力

①脚筋力・バランス

開眼片脚立ち	(男性)					(単位：秒)
年齢\得点	1	2	3	4	5	
60～64	～7	8～27	28～110	111～180	181～	
65～69	～7	8～20	21～100	101～180	181～	
70～74	～5	6～12	13～45	46～120	121～	
75～79	～3	4～9	10～26	27～99	100～	
80～84	～2	3～5	6～18	19～43	44～	
85～	～2	3	4～13	14～33	34～	

開眼片脚立ち	(女性)					(単位：秒)
年齢\得点	1	2	3	4	5	
60～64	～9	10～28	29～84	85～120	121～	
65～69	～5	6～17	18～58	59～120	121～	
70～74	～3	4～10	11～29	30～90	91～	
75～79	～2	3～4	5～15	16～45	46～	
80～84	～1	2～3	4～13	14～35	36～	
85～	～1	2	3～11	12～30	31～	



閉眼片脚立ち 男性

	(単位：秒)				
年齢\得点	1	2	3	4	5
20～24	～6	7～21	22～66	67～204	205～
25～29	～5	6～20	21～64	65～200	201～
30～34	～5	6～16	17～51	52～156	157～
35～39	～4	5～14	15～44	45～133	134～
40～44	～4	5～12	13～37	38～110	111～
45～49	～3	4～10	11～30	31～87	88～
50～54	～2	3～8	9～24	25～66	67～
55～59	～2	3～6	7～17	18～44	45～
60～64	～1	2～4	5～10	11～24	25～

女性

年齢\得点	1	2	3	4	5
20～24	～6	7～20	21～64	65～199	200～
25～29	～5	6～20	21～63	64～196	197～
30～34	～5	6～16	17～53	54～167	168～
35～39	～4	5～14	15～47	48～148	149～
40～44	～3	4～12	13～41	42～127	128～
45～49	～3	4～10	11～34	35～105	106～
50～54	～2	3～8	9～27	28～80	81～
55～59	～2	3～6	7～19	20～55	56～
60～64	～1	2～4	5～11	12～28	29～

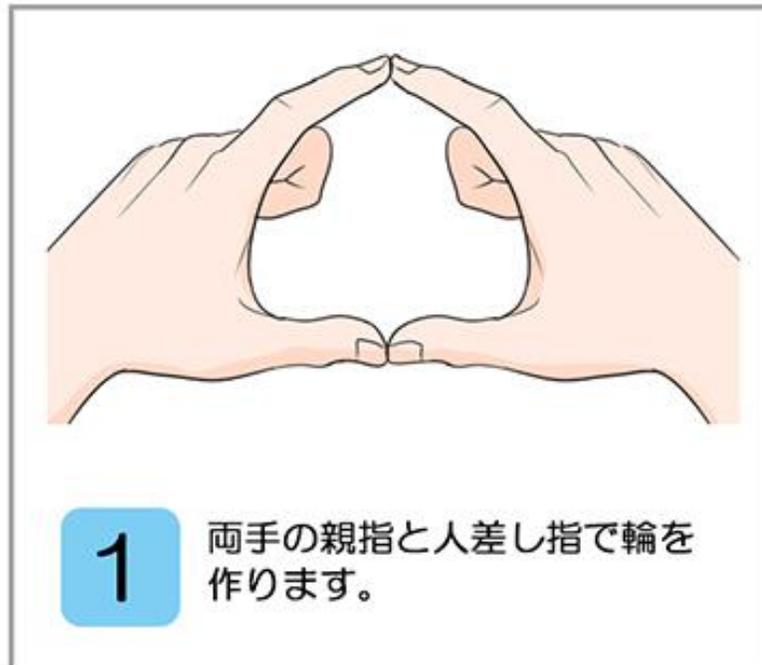


あなたの筋肉量

②ふくらはぎ周囲長

- 全身の筋肉量減少と、それに伴う筋力低下、
身体機能の低下の診断に用いられる

指輪っかテスト



筋力低下は
40歳前後
から始まる

車に頼りっきりに
なっていませんか？

筋力とバランス改善に

階段でトレーニング

階段は片脚スクワットの連続運動

筋力・持久力・スピード・パワー・バランス調整力を
兼ねる、優れたトレーニング

図2 「よいしょ！」を使った階段の上り方



上体を前後に振ることを意識する。
「1段跳ばし」を普段使いに！

階段を使う

回数を増やす

『学術的に「正しい」若い体の作り方』
近畿大学教授 谷本道哉著 より引用



階段が難しい方はその場でもも上げや片脚立ちで良い

椅子などに掴まって行っても◎

あなたの姿勢と柔軟性

③広背筋タイトネステスト

肩と背中中の柔軟性を評価
肩関節の柔軟性低下は姿勢バランスを悪くする

- 1) 肘を曲げ、胸の前で肘から手首までをつける
- 2) 肘を離さないように顎の高さまで持ち上げる
- 3) さらに鼻の高さまで持ち上げる

鼻の高さまで持ち上げることができたら正常域

顎の高さ ○

肩の高さ △

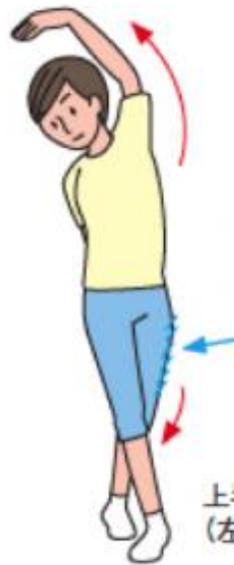
それ以外 ×



柔軟性が高まると関節への負担が減る

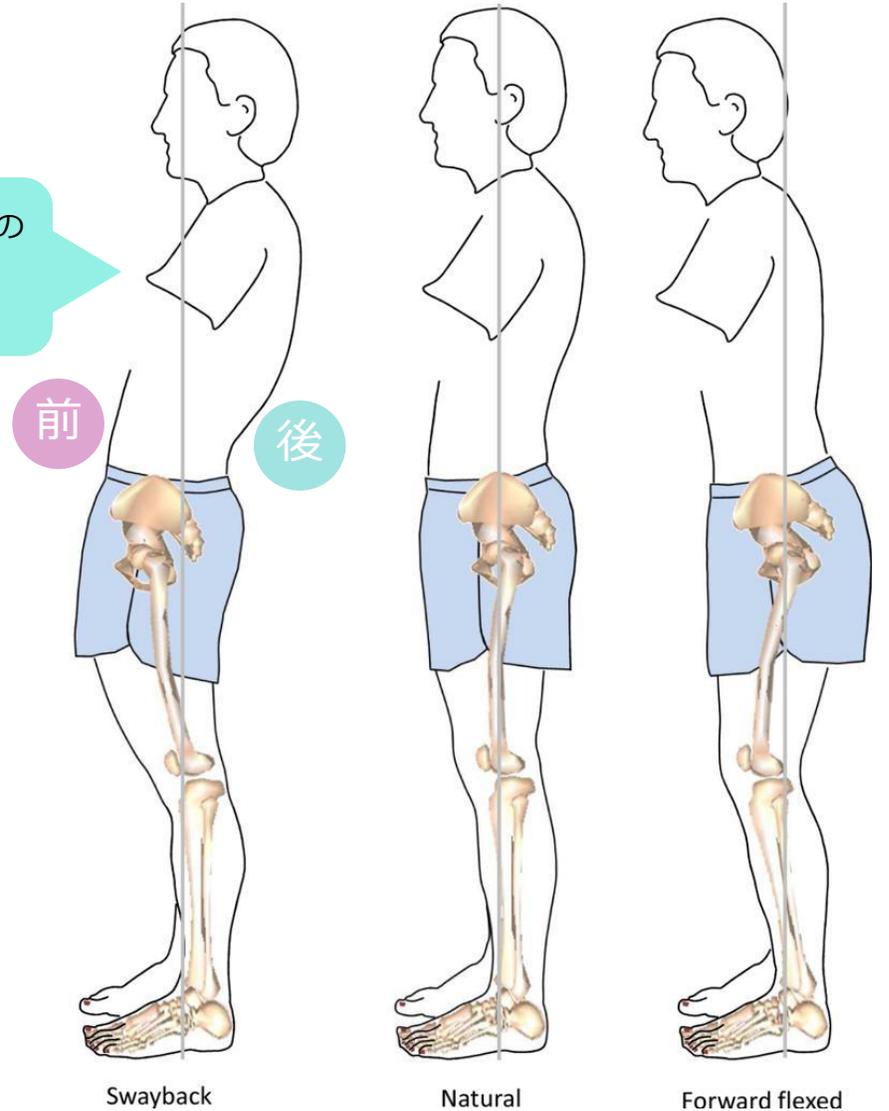
痛みの予防や姿勢改善におけるストレッチ効果

- 筋肉の前後左右バランスを整える
- 栄養や水分を供給する
- 血行を改善する
- 可動域が広がる

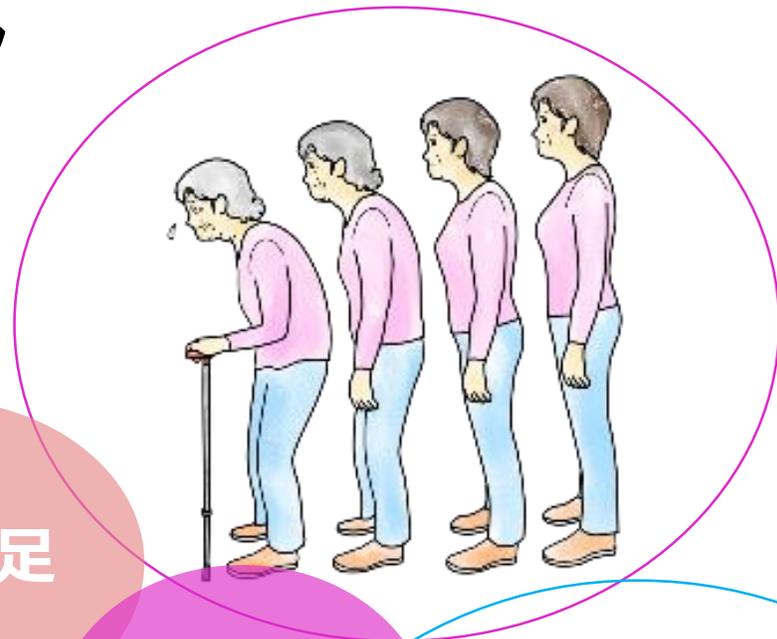


上半身を右方向に側屈する
(左股関節内転)

筋肉の前・後ろ面の
バランスが
崩れている



姿勢と歩き方の問題とケア



筋力不足

加齢

使いグセ

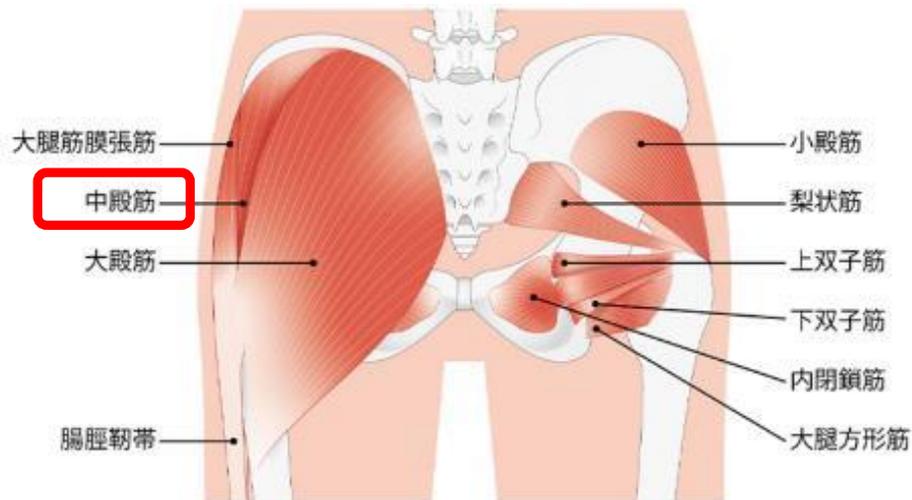
柔軟性低下



姿勢を支える筋力

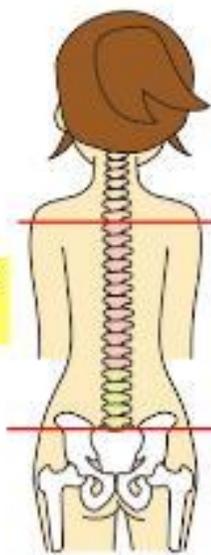
中臀筋を強化

- 骨盤を正しい位置で支えるお尻の筋肉はとても重要
- 座る・立つ・歩くの全ての動作に関わる



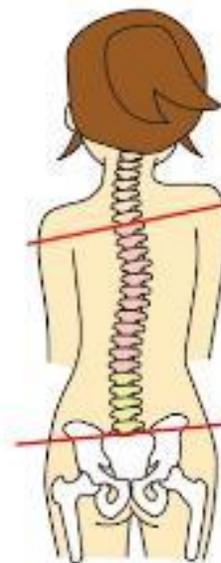
中臀筋と姿勢の関係

骨盤、肩の位置は
水平になる



左右均等

肩の位置も
ずれる



骨盤の位置が
ずれる

弱い筋力

階段を1回でも多く利用しよう



東京都保健医療局



健康保険組合連合会
東京連合会



つくばエクスプレス



大阪府



中央労働災害防止協会

階段でいいんだ！
階段がいいんだ！！





J R 北新地駅の朝の風景 8:30ごろ

(大阪市北区梅田、1日の利用者は4万人)

J R 西日本内で一番地下の深いところにある駅
地下2階が駅で地下5階がホーム



2019.1
上りの階段利用者はほとんど
いませんでした
エスカレーター待ちに長い列が
ありました

2022.10
マスクをしながら階段を上って
います
健康観の高まり?

2025.10
階段にも待つ人の列がありました
定着してる?

1日50段上り下り

心筋梗塞
糖尿病
骨粗鬆症
のリスクが低下

アメリカ チューレーン大学
肥満研究センター 研究発表資料より引用 2023年



階段の利用者が増えている! (個人調べ)

いつまでも元気に歩ける身体を目指して

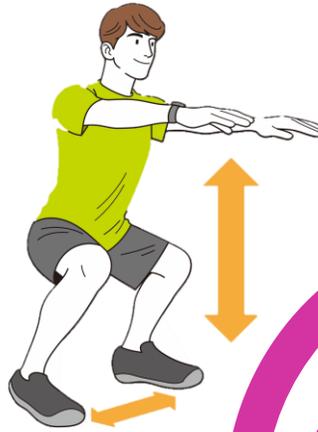
健康寿命の延伸



健康づくりのための身体活動・運動ガイド
2023（厚生労働省）より追加された

マルチコンポーネント（多要素）運動

スクワット



「行動を
正確に行うカ」
敏捷性
バランス

「行動を
起こす能力」

筋力
瞬発力

「健康関連体力」
全身持久力
筋持久力
柔軟性

ウォーキング
ストレッチ

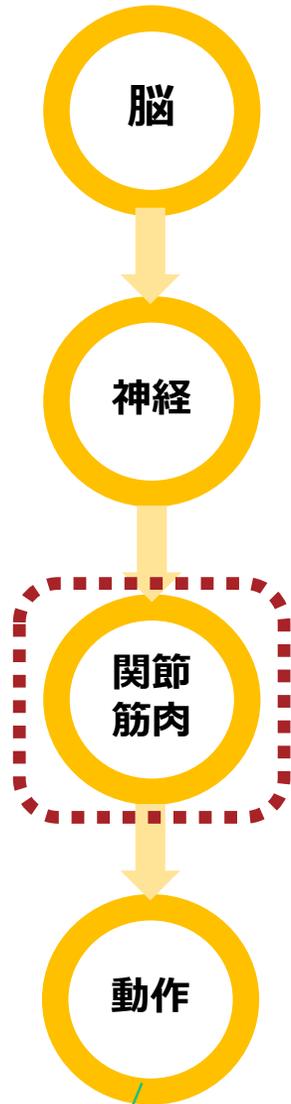
階段利用は
持久力+筋力+バランス！



片脚スクワットの
連続運動



筋力が弱いから転倒リスクが高いのか？



五官（感覚用器官）情報の入力→判断→命令

過去の学習結果から適応した出力、制御を導き出す

五官：目（視覚）・耳（聴覚）・鼻（嗅覚）・舌（味覚）・皮膚（触覚）
体性感覚：位置覚・運動覚・重量覚・抵抗覚

伝達

脳からの指令を適切な運動単位、部位へ素早く伝達

反応

筋肉が収縮
関節が屈曲・伸展

適切な動作を生み出す

過去の学習結果から適応した出力、制御を導き出す

現れた動作を評価するのが
体力測定

転倒を予防するのは筋肉量ではなく動きのトレーニング

末梢組織を鍛えても
スピードや出力は
上がらない



筋肉量より筋力

出せる力が大きいほうが重要

米1俵は
60kg



筋肉量を増やすための単機能トレーニングより、
効率よく使える、動ける身体をつくる
調整カトレーニング

筋肥大させても必ずしも筋力（パワー）が
比例する訳ではない



明治26年 山形・山居町 庄内米歴史資料館

単機能トレーニングの一例

転倒を予防する

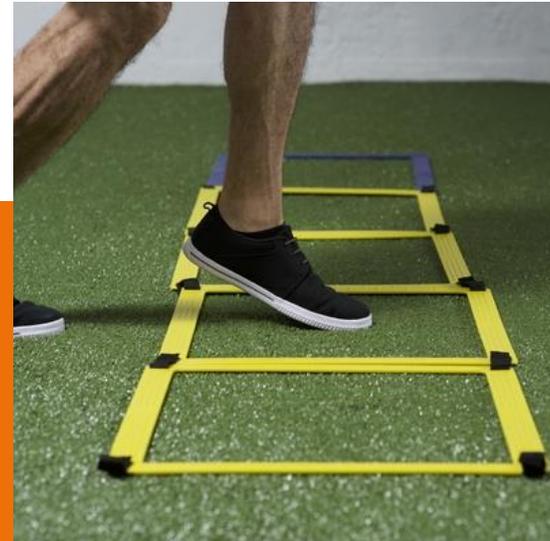
調整カトレーニングのご紹介



四股ふみ



新聞を使ったトレーニング



動きのトレーニング

“運動”より“日常”が大切

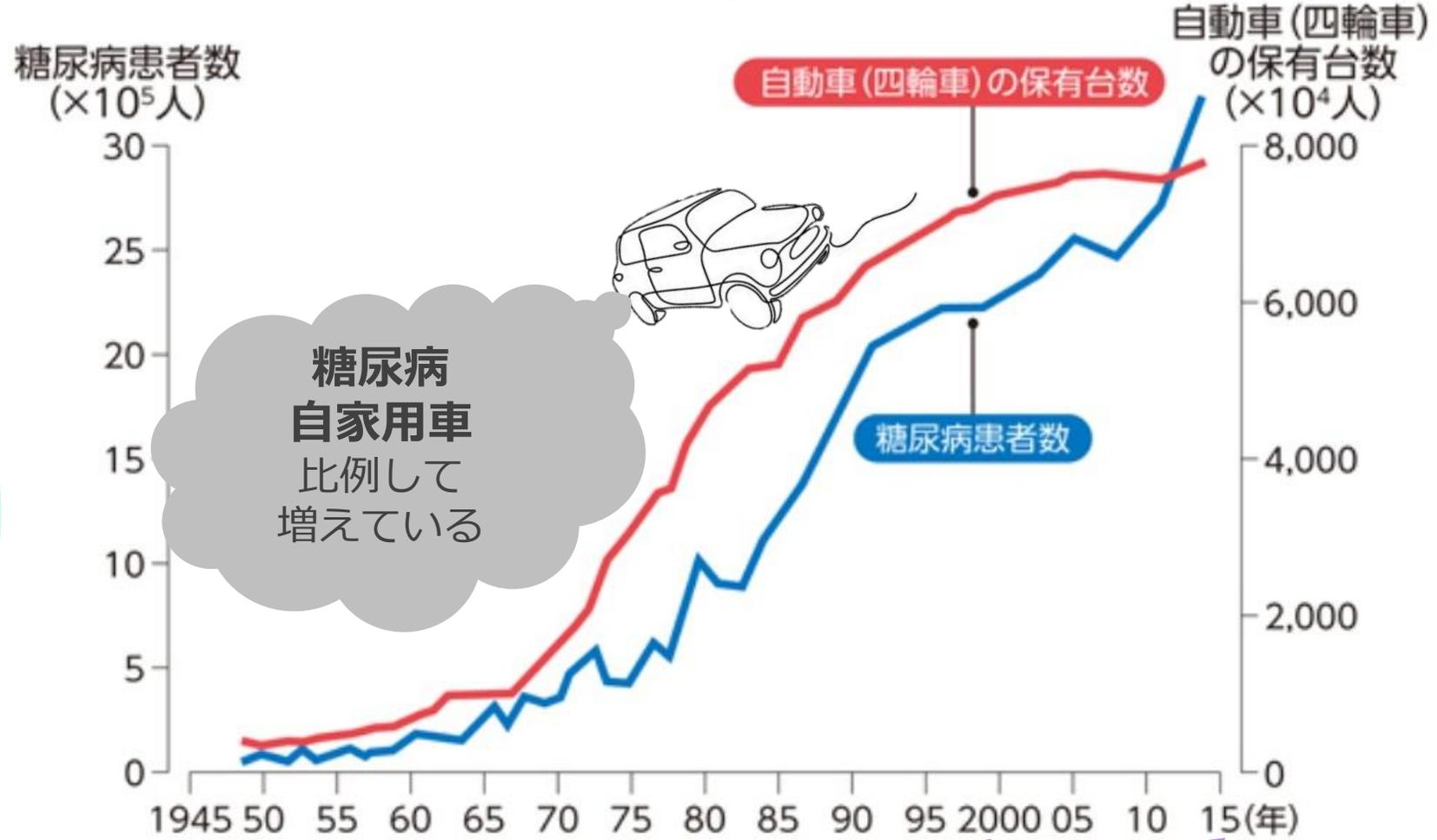
環境

何となく、
知らないうちに
運動不足にならないように



社会生活の変化

糖尿病患者数と自動車の保有台数の推移



テレビリモコン
ドライブスルー
宅配便
通販
電動アシスト自転車
交通バリアフリー法
エレベーター・エスカレーター
お掃除ロボット
食事デリバリー

お疲れ様でした！

運動は
量より質



歩幅を広げて歩く



階段利用を増やす
(坂道◎)



道具を使う活動
(自転車◎)
相手のいるスポーツ



座りっぱなしに注意