

健康BAND体操

於 湖南省「ふれあいの館」

甲賀・湖南支部 28期 陶芸 木村榮子

健康バンド体操と 子育て支援

健康バンド体操

陶板手型づくり（すずめの学校）

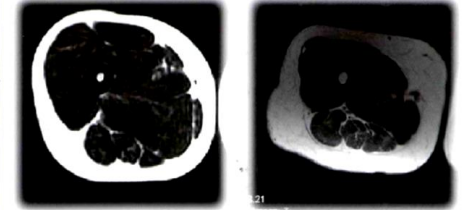
その他

お菓子作りと陶芸

健康バンドの効果



加齢に伴う筋量減少とそれに伴う筋力の低下(サルコペニア)は、高齢者の転倒の危険性を高めるだけでなく、糖尿病を含む代謝疾患との関連性も指摘されています。サルコペニアは高齢者の身体的自立を徐々に奪っていくのです。

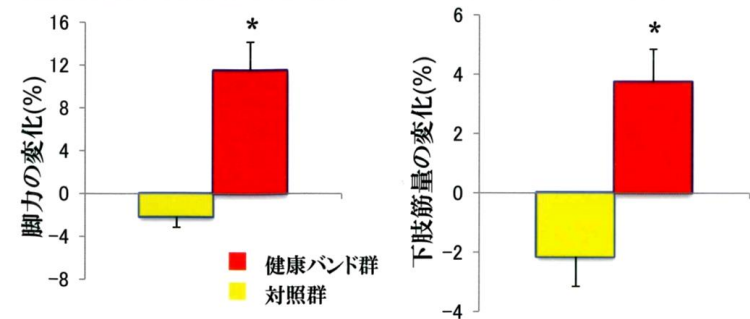


20代女性

80代女性

MRIによる太ももの画像。太ももの筋肉量は高齢者で減少している。

サルコペニア予防には、ウォーキングなどの軽運動のみでは不十分です。筋量と筋力の増加には適切な運動強度を用いた筋力トレーニングが必要です。伸縮性のバンドを用いた健康バンドは、高齢者が気軽に取り組むことができる筋力トレーニングです。継続的に取り組むことで高齢者の筋量を増加し筋機能を改善することがこれまでの研究調査で明らかとなっています。



高齢者を対象として12週間の健康バンドを行った際の筋力と筋量の変化。
* P<0.05 vs. 対照群

協力;制作
立命館大学スポーツ健康化学部・研究科
藤田研究室・チームゼロ

健康バンドホームページ
URL <http://band.fitness-lab.net>

健康バンド実施における注意点

- ① 事前に準備運動を行い、体を温めて全身への血液循環を向上させた状態で運動に取り組んでください。
- ② バンド運動は勢いを付けずに、ゆっくりとした動作で行いましょう。
- ③ 動作中に呼吸や息をこらえて力むことを避け、呼吸しながら動作することを心がけましょう。
- ④ 各運動は10回繰り返し、10回目で“ややきつい”と感じる運動強度となるようにバンドを持つ長さを調節してください。ゴムを短く持つことでより運動強度が高く、“きつい運動”となります。
- ⑤ 関節に極度の負担がかかるため、膝や膝の関節を運動中に最後まで伸ばし切ることは避けましょう。

下半身

●準備



・ゴムの真ん中を踏む



・しゃがみこみゴムの短く持ち、腰に手を当てて固定する

●注意点



・しゃがみこんだ時に膝がつま先より出ないようにする

●スタート

①



・しゃがんだ時に膝から太もものラインが地面と平行となる位置からスタートする

②



・①の状態から立ち上がる
・①、②を繰り返し10回行う

太もも(前) パート2

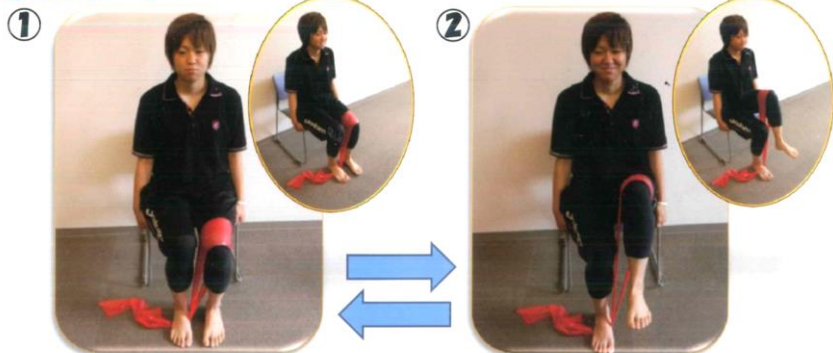
●準備



・片方の膝の上にバンドをかける

・もう一方の足でバンドを踏む

●スタート



- ・膝をもち上げて、上でとめてからゆっくり下ろす
- ・①、②を繰り返し10回行う

踏んだ時にバンドが緩まないようにする。

太もも(前) パート3

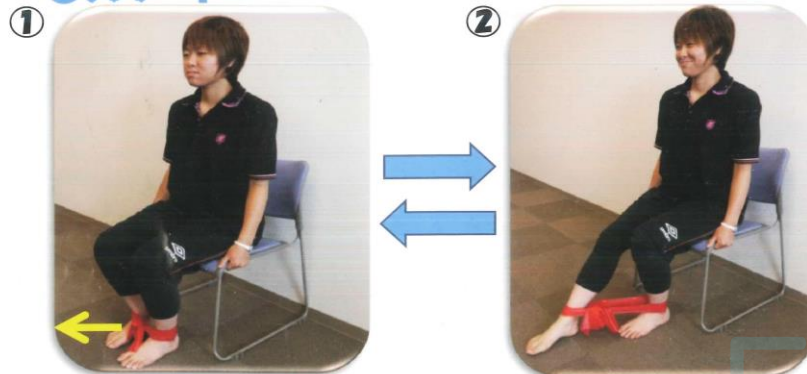
●準備



・ゴムバンドを足の前か後ろを通して前で結ぶ

・足の間に握り拳が1つ入るくらいの余裕をもって結ぶ

●スタート

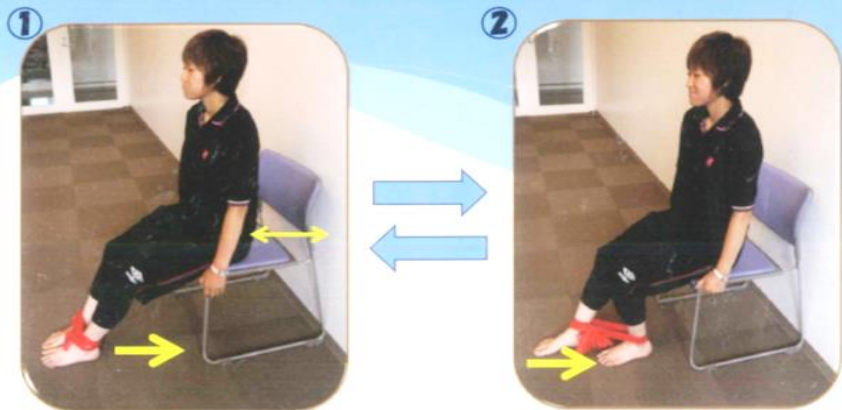


- ・椅子に浅く腰かける
- ・両足を後ろに引き、膝を曲げた状態で足の裏を床につける

- ・片足を固定し、もう一方の足を前方に伸ばす
- ・①、②を繰り返し10回行う

太もも(後)

●スタート



- ・椅子に浅く腰かける
- ・足を前に出し、膝を軽く伸ばした状態で足を床につける
- ・手は横に軽く添える

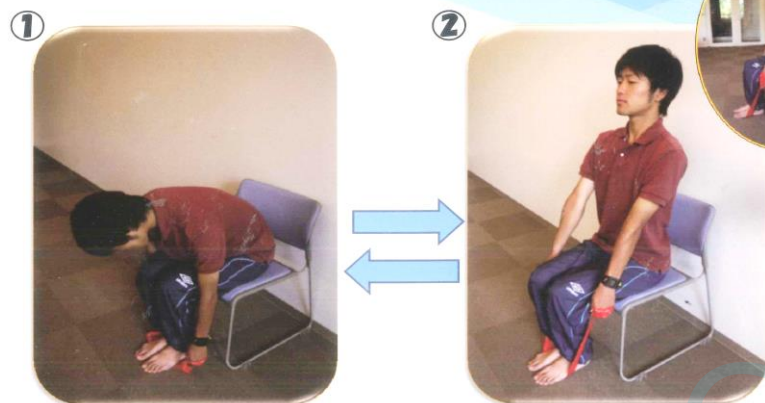
- ・片足を固定し、もう一方の足を後方に引き、その足をスタート位置に戻す
- ・①、②を繰り返す10回行う

足を引くとき膝を上げない。

腕の力でバンドを引かない。
・背筋をしっかり伸ばす。
・肘をまげない。

背筋下部

●スタート



- ・両足でバンドを踏む
- ・バンドをくるぶし位の位置で持つ

- ・腕はリラックスしたまま、上半身を起こす
- ・①、②を繰り返す10回行う

背筋上部

●スタート

①



②



- ・椅子に浅く腰かける
- ・両足にバンドをかけ、せすじを伸ばす

- ・脇を締め、肘を後方に引く
- ・①、②を繰り返す10回行う

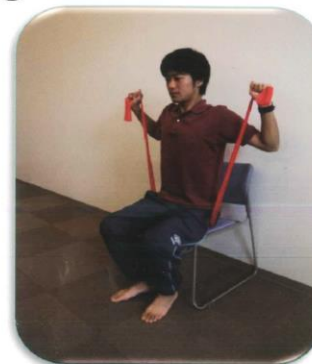
常に背筋を伸ばした状態で
行う。

- ・肘は伸ばしすぎないように。
- ・ゴムが腕の前に来るようにする。

肩 パート2

●スタート

①



②

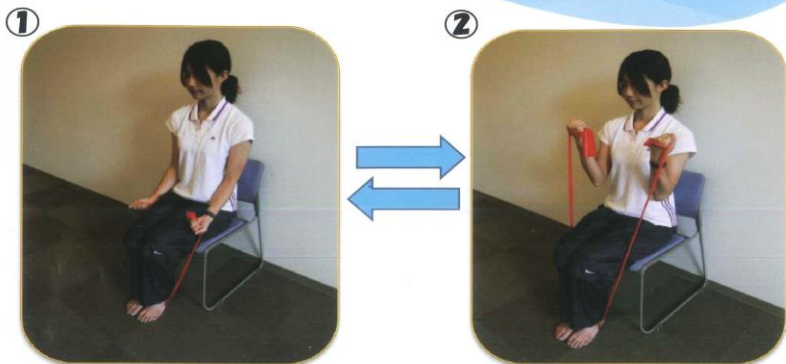


- ・バンドをおしりの下に敷く
- ・胸を張り、バンドを肩の横で持つ

- ・腕を上にもっすぐ伸ばす
- ・①、②を繰り返す10回行う

かこぶ

●スタート



① 両足でバンドを踏み、
膝の位置でバンドを持つ

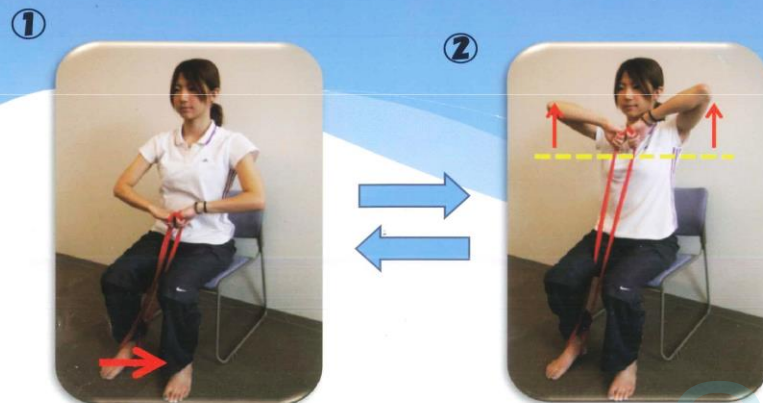
② 脇をしめた状態で肘を曲げる
①、②を10回繰り返す

- ・肘の位置は固定する。
- ・肘が体から離れないようにする。

- ・手をあげたときに肘が下がらないように。
- ・手の左右の甲をつけて体に沿わせながら上げ、おへそまで上下する。

肩・首

●スタート



① バンドを片足で踏み、股の間から通して持つ
② おへそその下で拳を合わせる

① 肘を拳よりも高い位置で保ちながら顎まで引き上げる
② ①、②を繰り返す10回行う



↑

足元に健康BANDのテキストシートを置いて

→



バンド体操のあとは
簡単なストレッチ
を...









2013.02.27

13



2013.02.27

14

・ゴムを使うことによって普段使わない筋力を鍛えているように思います。長く続けていきたいです。

・椅子に座っての体操は、とても安定しているので安心して体を動かすことができます。

・その日の体調に合わせてゴムの力を調整しながら楽しく体操できます。

・みなさんで「1. 2. 3. 4～」と大きな声で掛け声をかけ楽しく体操をしています。



平成24年4月 立命館大学スポーツ健康科学部・研究科 藤田 聡 教授の考案で「健康BAND」体操を湖南カレッジにて受講しました。

同年8月から、湖南省「ふれあいの館」で、
毎月第2、第4(水曜日)AM 10:00～11:00
皆さんと楽しくさせていただいています。

受講人数は、登録人数
20人の内毎回13人前後が
参加してくださっています。



陶板手型づくり（すすめの学校）

於 湖南省「ふれあいの館」

すずめの
がっこう

陶芸体験



すずめのかっこ

11月

『とうげん』

しよう!!

ねんどに手形をおそ

こうし

やきものクラブ「えん」

0 (妙)には 次のサインを入れてくださいね。

基本は	1が <u>金鉄赤(赤)</u>	サイン
	2が <u>織部(緑)</u>	2

ボランティアのVで、
名前
色番号
足せOK/否

















すずめの学校「陶芸体験」



サイン・印

名前 _____
電話番号 _____
作品

焼き物の色①鉄赤 ()

②織部 緑色 ()

すずめの学校「陶芸体験」



サイン・印

VO
なま

名前 _____

電話番号 _____

焼き物作品

焼き物の色①鉄赤 ()

②織部 緑色 ()

あそびの
かっう
陶芸体験





②
織部

①
金赤







お年寄りの陶芸













ボランティアのお菓子作り

















Cleanup 100-41 800V

5:20

POWER 00 100 150 200 250 300

ON

25+

OFF

VIEW

REUEL

547

BTWL

5100

47









おわり

ご清聴ありがとうございました