

知っ得！  
介護知識 21

# 私たちは、なぜ運動を 続けられないのか？



介護老人保健施設ふれあい 理学療法士 淵脇 崇

毎回好評の介護まめ知識。今回は拡大版として、実際の運動もご紹介しします(運動のモデルは淵脇理学療法士です)。

ここ数回の掲載において、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う運動不足の話題を取り上げて参りました。今回からは、少しでも運動習慣が身に付く様に、最後に運動を紹介してまいりたいと思います。

その前に、皆さん、何故運動した方が良い事は誰もが分かっているのに、私たちはなかなか続ける事が出来ないのでしょうか？

この問いにハーバード大学の進化生物学者のダニエル氏はひとつの答えを提示しています。「そもそもヒトは運動(筋力トレーニング)をするように作られていない!!」という事なのです。これは、どういう事かという、200万年という長い石器時代に、ヒトは獲物を狩るために長い距離を走り、正確にものを投げられるように身体を進化させ、身を守るために恐怖や不安といった悲観的な感情を持つように適応させて

きました(楽観的では獣に襲われる為)。食べ物が少ない時代では、限られたエネルギーを狩猟、獣からの逃げる事に費やすことが優先されています。余暇の時間に筋トレをしてエネルギーを無駄遣いしては、狩猟などの機会を逃してしまい、生き残れなかったのです。余暇にゴロゴロして、エネルギーを節約していたものが進化の過程で選択され、生き延びてきました。その生き残りが現代の私たちなのです。筋トレを続けられずに、テレビの前でゴロゴロしてしまうことにも、進化の面からの合理性があると言えますよね(笑)。

ではどうすれば運動を続けられやすくなるのかという事です。石器時代に適応した私たちの心を変えられないのであれば環境を変えるべきだ!!と、ハーバード大学のダニエル氏は仰っております。  
この続きは次回に...

## 運動初心者はここから始めよう～初級編～

いわゆる『ながら』運動として行えるものを今回ご紹介させて頂いております。座ったままできる運動ばかりなので、より身体に負担をかけたい方は、ゆっくりとしたテンポでは

なく、少し早いリズムでするのも良いでしょう。また機会があれば、より難易度の高い運動も紹介できればと思います。  
家での「貯筋」、頑張ってください!!

### 1、お腹と背中の中曲げ伸ばし

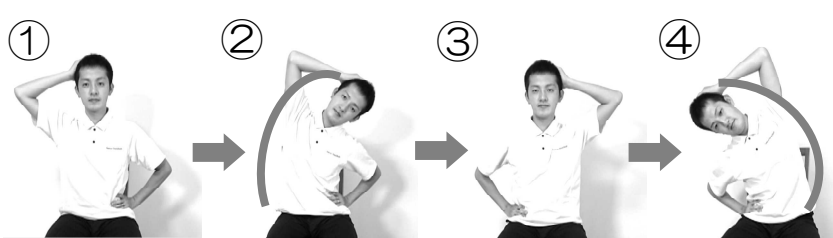
から開始して、を10回×1～2セット繰り返す



- ① 開始姿勢：背もたれから少し距離を開けて、リラックスして座りましょう
- ② 4秒かけて、ゆっくり肘を引き、おへそをのぞき込むようにしながら、息を吸おう
- ③ 4秒かけて、肩～手を突き出し、背中を伸ばそう。口をすぼめて、しっかり息を吐きながらすると良い

### 2、わき腹をしっかり伸ばす

から を3～5回繰り返す

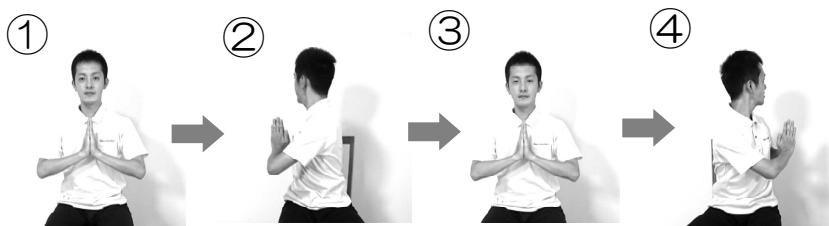


- ① 息を吸ってゆっくり吐きながら4秒かけて体を反らし、4秒かけて元の位置まで戻ります
- ② 手を入れ替えて、くり返し行いましょう



### 3、背骨をしっかり回す

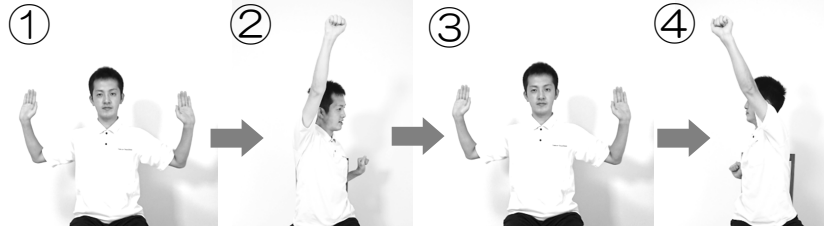
から を10回繰り返す



- ① 最初に息を吸っておきます
- ② 息を吐きながら、右に振り返りましょう
- ③ 息を吸いながら元の位置へと戻る
- ④ 今度は息を吐きながら、左側へと後ろに振り返る。手もしっかりと後ろに引く事で、お腹に効きます

### 4、肩～背中を動かす

から を10回×1～2セット繰り返す



- ① 少し胸を張って、両手は胸の横
- ② 右手を斜め前に突き出しながら、右手(肘)は後ろへひく
- ③ 元の位置へと戻る
- ④ 左手を斜め前へと突き出し、右手(肘)もしっかりと後ろに引くことで、肩から背中に効きます