

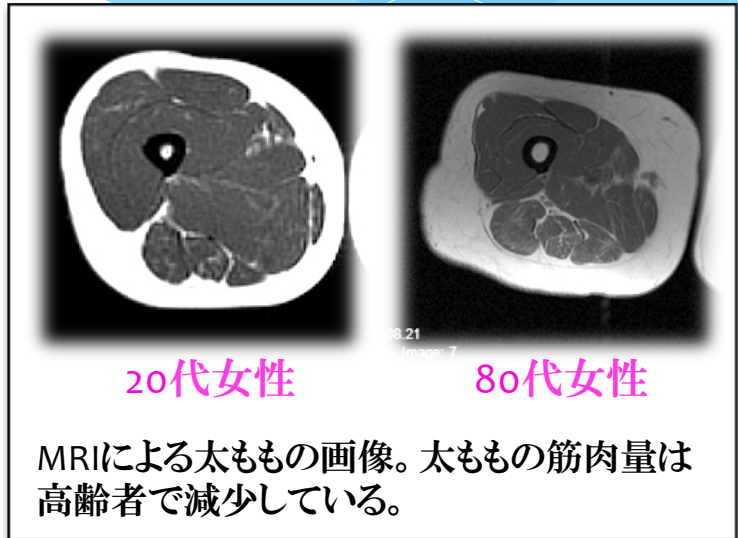
# 健康BAND



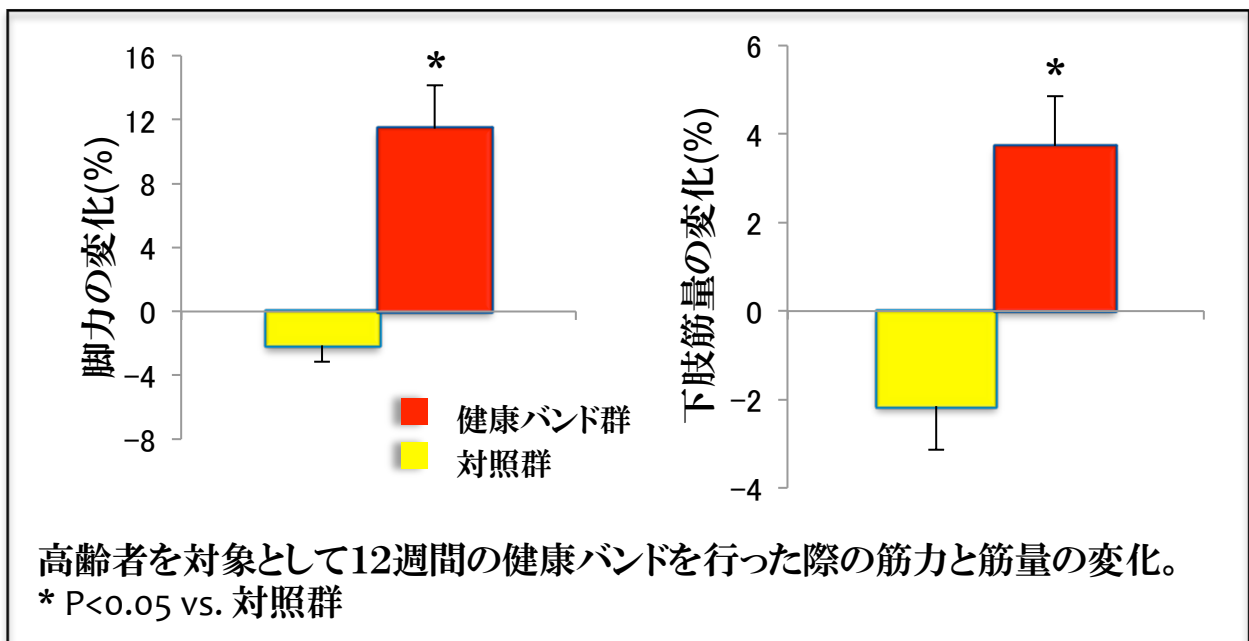
制作：  
立命館大学スポーツ健康科学部・研究科  
藤田研究室、チームゼロ

# 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。



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になっています。



# 注意事項

- 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。

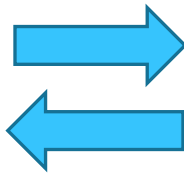
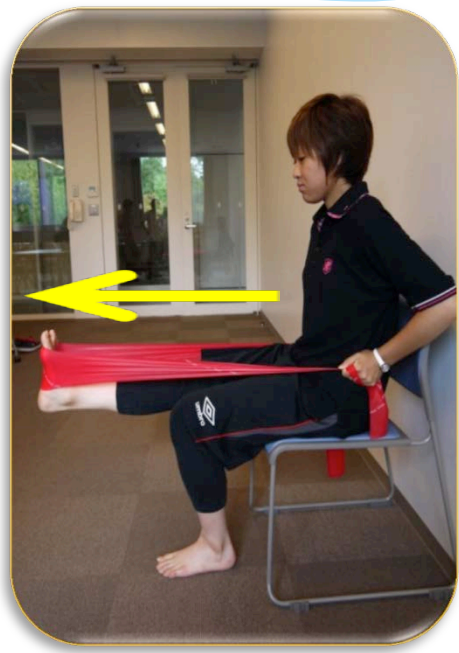
# 太もも(前) パート1

## ●スタート

①



②



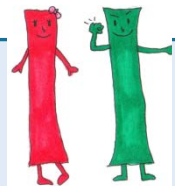
- 膝を曲げ、ゴムバンドに足をかける
- 手は腰の位置で固定する

- 曲げていた膝を地面と平行に伸ばす
- ①、②を繰り返す10回行う

## ●注意点



### ここを注意しよう!!



- 戻すときは太ももを胸の方に引き寄せるように意識する
- 足が下がらないようにする
- 膝は伸ばしきる前に止める



# 肩 パート1

## ●スタート

①



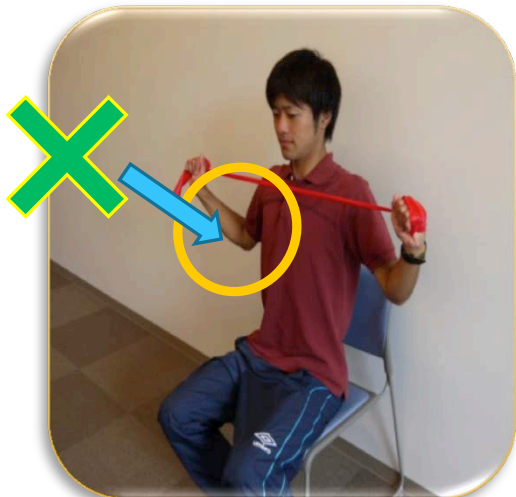
・肩幅程度の長さでバンドを持ち、手を出す

②



・腕を地面と平行に広げていく  
・①、②を繰り返し10回行う

## ●注意点



ここを注意しよう!!

・肘は常に伸ばした状態にする

