



A large rectangular area with a thick orange border and rounded corners, containing horizontal grey lines for writing.



「運動器」を高めて、 元気な身体を維持しましょう

シニアベビーシッターの皆さんが、いつまでもイキイキとした保育に取り組んでいただくために、ここでは「運動器」に着目しましょう。

この「サプリ3」では、聖路加国際病院の整形外科で活躍される伊藤幹人先生のご監修のもと、「ロコモチャレンジ! 推進協議会」のご協力を得て、運動器を高めるための簡単なトレーニングや食生活に関する紹介をします。 *「ロコモパンフレット2015年版」より転載



〈運動器とロコモティブシンドロームの話〉

うんどうき

運動器とは？

人間の身体は機能ごとに分業をしています。酸素を取り入れ二酸化炭素を排出する“呼吸器”（気管や肺）、酸素や栄養や老廃物などを運ぶ血液を流す“循環器”（心臓や血管）、食物を消化・吸収する“消化器”（胃や腸）などは良くご存知でしょう。

同じように人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される“運動器”の働きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を

「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は人類が未だ経験したことのない超高齢社会・日本の将来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。



続けることが肝心です。

「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」でいつまでも元気な足腰を
～ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう!～

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるものがある場所で
行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。

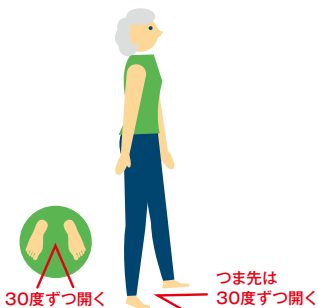


- 姿勢をまっすぐにして
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、
十分注意して、机に
両手や片手をつけて行います。



指をついた
だけでもできる人は、
机に指先をつい
て行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



30度ずつ開く

つま先は
30度ずつ開く

1 肩幅より少し広めに足を広げて
立ちます。つま先は30度くら
いずつ開きます。



膝が出ない
ように注意

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の
人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後
ろに引くように身体をしずめます。



机に手をつかずにできる
場合は手を机に
かざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に
手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。



🔍 暮らしの中に運動習慣を取り入れよう

柔軟性を高めたり、 身体活動量をあげる工夫も行いましょう！

〈柔軟体操とストレッチング〉運動する前の準備、または終わった後の整理運動にもなります。

軽い体操 ゆるやかですが、大きな動きで筋肉や関節をほぐします。



ストレッチング 20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋肉や関節をほぐします。



ポイント

- 呼吸は止めないようにしましょう。
- 20～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- 痛いと感じない程度に、適度に伸ばしましょう。
- ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 反動をつけたり、押さえつけたりしないようにしましょう。

出典：厚生労働省エクササイズガイド2006

毎日の生活に「+10」の習慣を！

今より10分多く身体を動かすことが、ロコモの予防につながります。たとえば、こんな「+10」にトライしてみませんか？

- 自転車や徒歩で通勤する。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。
- 歩幅を広くして、速く歩く。

そのほか、ラジオ体操、ご当地体操など、いろいろな運動がロコモ対策になります。

参考：厚生労働省アクティブガイド2013

たった
10分
プラス
するだけ！



🔍 腰や膝が気になる人に

腰痛・膝痛対策にはこんな体操を！

痛みなどの症状がある人は医療機関に相談して行いましょう。

腰痛体操

1 腹筋体操

仰向けに寝て、あごを引いたまま上半身をゆっくり起こし、45度の位置で約5秒間止めます。腹筋の弱い人はこの位置まで起き上がる必要はありません。上半身を起こすように、お腹の筋肉に力を入れましょう。



2 背筋体操

うつぶせに寝て、おへそより下に枕をはさみます。あごを引いて上半身をゆっくり起こし、約10cm上げたところで約5秒間止めます。上半身を上げられない人は、この位置まで起き上がらなくても結構です。上半身を起こすように、背中の筋肉に力を入れましょう。このときに同時にお尻をすぼめると、お尻の筋肉も働き、より効果的です。



1 2 2種類の運動を10回を1セットとして、1日に2セット以上行いましょう。

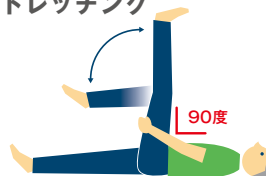
3 腰・背中ストレッチング

仰向けに寝て片膝を両手で抱え、ゆっくりと深呼吸をしながら胸のほうへ引きつけます。約10秒間そのまの姿勢を維持します。これを左右、両方の脚で行いましょう。



4 太ももの裏側のストレッチング

仰向けに寝て、片方の股関節(足の付け根の関節)を90度に曲げ、膝の裏を両手で支えます。その位置から膝の曲げ伸ばしをし、その後、ゆっくりと膝をできるだけ伸ばします。最も伸びた位置で、約10秒間そのままにします。



3 4 2種類の運動を10回を1セットとして、1日に2セット以上行いましょう。

参考: 疾患特異的・患者立脚型慢性腰痛症患者機能評価尺度(JLEQ)

膝痛体操

1. 太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)に力をつける運動

■仰向けで行う方法

仰向けに寝て、片方の膝を直角以上に曲げて立てます。もう片方の脚を、膝を伸ばしたまま床から10cmの高さまでゆっくりと上げます。そのまま5秒間停止し、ゆっくり下ろします。床に足をついたら2~3秒休みます。左右足を替えて、反対側も同様に行います。



■イスに腰かけて行う方法

高めのイスの縁につかまり、浅く腰かけます。片方の足は床につけたまま、もう片方は足首を直角に曲げて、膝をまっすぐ伸ばします。そのまま踵を床から10cmの高さまで上げ、5秒間停止し、その後ゆっくり下ろします。床に足をついたら2~3秒休みます。左右足を替えて、反対側も同様に行います。



どちらかの運動を20回を1セットとして、1日に2セット行いましょう。

参考: 日本版変形性膝関節症患者機能評価表(JKOM)

2. 膝を伸ばす・曲げる

■膝を伸ばす

イスに浅く腰かけます。自分の手で膝の皿(膝蓋骨)の少し太もも寄りに手をそえて、痛くない範囲で、ゆっくり押して伸ばします。足首を反らせて行くと、ふくらはぎがよく伸びます。背筋を伸ばして、背中ではなく股関節で曲げるようにすると、太ももの後ろがよく伸びます。入浴後など、身体が温まっているときに行うと効果的です。



■膝を曲げる

足首に両手を添えて、足首をお尻のほうへゆっくり引き寄せ、膝を曲げます。痛みの出ない範囲で行いましょう。



それぞれ15~30秒間、1~3回を1セットとして、1日に1セット行いましょう。



🔍 ロコモ対策になる食生活とは？

「骨」を強くする食生活

きちんと食べて食生活でも「ロコモに 負けない身体」を。



！ 骨はつねに生まれ変わっています。 生まれ変わるための材料が必要です。

骨は古くなると壊され、新しい骨がつくられます。骨は常に生まれ変わっているのです。そのときに骨をつくる材料が不足していると、骨がスカスカ(骨粗しょう症)になり、骨折しやすくなってしまいます。骨をつくる材料で最も重要な栄養素はカルシウムですが、日本人は一般的に不足しがちです。骨粗しょう症の予防には、1日に700～800mgのカルシウムを摂ることが勧められています。カルシウムを多く含む牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜・海藻類、大豆製品などを毎日3度の食事の中で積極的に摂りましょう。

！ カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンD、 ビタミンKもしっかり摂りましょう。

骨を強くするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンDやビタミンKも必要です。たんぱく質は骨の大切な材料になるので、十分摂るようにしましょう。肉、魚、牛乳、大豆などはアミノ酸バランスの良い良質なたんぱく源です。ビタミンDは腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあり、鮭などの魚やキノコ類に多く含まれます。日光を浴びることで私たちの皮膚でもつくられますが、不足しないよう食事から十分量を摂るようにしましょう。また、ビタミンKは骨の形成や骨質の維持に働いており、納豆や青菜に多く含まれます。骨のためにはその他に、マグネシウム、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸なども大切な栄養素で、これらの栄養素を毎日の食生活で無理なく組み合わせて摂ることが大切です。マグネシウムは、大豆製品、海藻、魚介類などに多く含まれます。また、ビタミンB6はレバーや鶏肉、カツオやマグロ、ピーマンなどに、ビタミンB12はレバー、さんま、あさりなどに、葉酸はほうれん草や春菊などの野菜やいちごに多く含まれます。

！ カルシウムの吸収を妨げる塩分やリン(リン酸塩)、 カフェインの摂りすぎに注意！

加工食品などで使われている食品添加物の中にはリン(リン酸塩)が多く含まれているものがあり、過剰に摂るとカルシウムの吸収を妨げます。また、食塩やカフェインの摂りすぎはカルシウムの尿への排出を促す作用があります。骨の健康のためにも、加工食品やコーヒーなどの摂りすぎに注意し、減塩を心がけましょう。

実践講座 | 骨によい献立例

鮭のチーズ焼きブロッコリー添え

ビタミンDやたんぱく質を多く含む鮭の切り身に、カルシウムの豊富なチーズを乗せた一品。ビタミンKを含むブロッコリーを、サッとゆでて添えましょう。骨の健康に必要な栄養素を簡単に、おいしく摂ることができます。

ブロッコリー

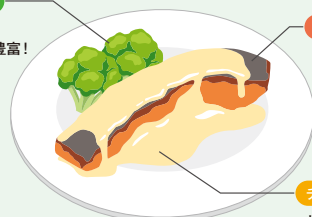
ビタミンK、
ビタミンCが豊富！

鮭

ビタミンD、
たんぱく質が豊富！

チーズ

カルシウムが豊富！





🔍 ロコモ対策になる食生活とは？

「筋肉」を強くする食生活

きちんと食べて食生活でも「ロコモに 負けない身体」を。



！ エネルギーが不足すると やせて筋肉が減ってしまいます。

せっかく運動をしても、食事をきちんと摂らなければ、やせて筋肉が減ってしまいます。筋肉の量を増やし、筋力を高めるためには骨と同様に材料が必要です。最も重要な栄養素はたんぱく質ですが、エネルギー源となる炭水化物や脂質をしっかり摂っておくことも大切です。エネルギーが不足していると、身体は筋肉を構成するたんぱく質を使ってエネルギーを産み出そうとするからです。

！ たんぱく質はいろいろな食品を 組み合わせて摂りましょう。

たんぱく質を多く含む代表的な食品は、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品です。たんぱく質は約20種類のアミノ酸からなる栄養素ですが、体内で合成できないため必ず食品から摂らなければならないアミノ酸が9つあります(必須アミノ酸といいます)。動物性たんぱく質のほうが植物性たんぱく質より吸収効率が優れていますが、含まれる必須アミノ酸の量がそれぞれ異なることから、いろいろな食品を組み合わせて摂ることが大切です。特に高齢者は肉や卵が不足しがちなので、積極的に摂りましょう。

！ たんぱく質とビタミンB6を 一緒に摂ると効果的。

たんぱく質の分解や合成を促進する栄養素がビタミンB6です。ビタミンB6が多く含まれているマグロの赤身やカツオ、赤ピーマン、キウイやバナナなどをたんぱく質と合わせて摂るといいでしょう。1日3回の食事でたんぱく質を摂ることが大切です。

筋肉は40歳代から0.5~1%ずつ減っていきますが、適切な運動習慣をつけ、きちんと栄養を摂ることで、この筋肉の減少を予防することができます。いつまでも自分の足で歩き続けるために、できることから始めてみましょう。



実践講座 | 筋肉をつくる献立例

酢豚

酢豚は、豚肉(たんぱく質源)と、赤・黄色のピーマン(ビタミンB6などのビタミン源)を組み合わせた、筋肉を効率よくつくるのに適した料理です。甘酸っぱさが食欲を増進させます。



豚肉
たんぱく質が豊富！

赤ピーマン
ビタミンB6が豊富！

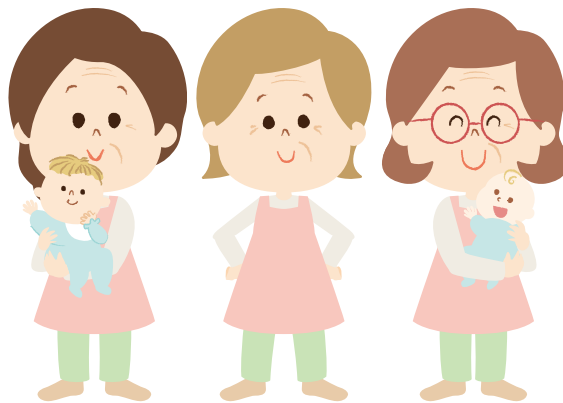


「こころ」の健康を高めて、 イキイキ保育を続けましょう

最後のサブ4は、「こころの健康」の話です。このサブ4では、聖路加国際病院の認知症患者医療センター長・神経内科部長の木村哲也先生にご監修いただきました。

「心のゆとり、安心感、信頼感」が、シニアベビーシッター皆さんの大きな強みであると所属会社が考えていることは、サブ1でも紹介しました。そうした皆さんが、仮に何かしらの悩みや不安を抱えて保育をした場合、その心の状態によっては、シニアならではの強みが十分に発揮できず、健全な保育ができなくなる可能性があります。

厚生労働省では、「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」として、「こころの耳」を開設しています。このサイトは、メンタルヘルスの自己チェックや、何か悩み事があった場合の相談先として活用されています。もしも、「最近、何だか不安定だな」、「気持ちが落ち込むことが多いな」ということがあったら、気軽にアクセスしてみてはいかがでしょうか？



〈働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」〉

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

主な 掲載内容

- ストレスに対するセルフチェック
- ストレスへの対処法
- 動画で学ぶメンタルヘルス教室
- 医療機関の案内
- 相談窓口

「いつまでも健康でイキイキ保育！」を実現しましょう

第一線で活躍されているシニアベビーシッターの皆さんには、いつまでも健康でイキイキ保育を実現していただくのが願いです。そして、多くのシニアベビーシッターは、次のようなお話しをしています。

「子どもと接していると、エネルギーをもらっている感じがする！」

「子どものお世話をしていると、もっと自分も元気でいなくては!と思う」

「可能な限り、ベビーシッターの仕事を続けたい。自分も社会貢献をしているという実感が持てる」

聖路加国際病院の木村先生は、このようなシニアベビーシッターの声を受けて、次のようなアドバイスをしています。

木村先生のワンポイントアドバイス!



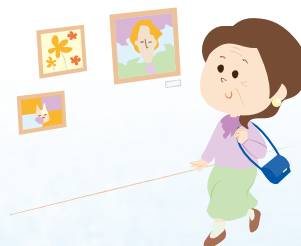
「社会医学研究(2014年)」では、「自分はこのような仕事・活動をしているから元気なんだ!」という「主観的健康感」が、「健康寿命」に寄与するのではないかと述べています。

次世代を担う子どもと常に接しているシニアベビーシッターの仕事は、まさしくイキイキと健康であり続ける職業とも言えますね。

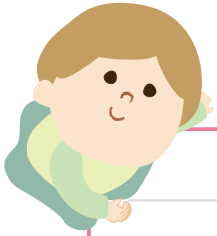
これから先も、元気でイキイキとしたベビーシッターであるために、次のことに留意した生活を送っていただければと思います。



- バランスの良い食事をする→サプリ3を参考にしましょう
- 生活習慣病(高血圧、糖尿病、高コレステロール血症)に注意する
- 適度に運動をする(毎日30～50分の散歩など)
- 喫煙はやめる
- 新聞、雑誌を読むなど、外部の情報や動きを収集する
- 美術館、博物館などに積極的に出向くなどの余暇活動をする
- ボランティアや地域活動など、積極的に社会参加をする



さあ、サプリ1～4を参考に、いつまでも「元気・イキイキ保育」を目指しましょう!



A large rectangular area with a red border and horizontal lines, intended for writing or drawing.





A large rectangular area with a red border and rounded corners, containing horizontal lines for writing.

保育サービス業 高齢者雇用推進事業 推進委員会 名簿

座長

網野 武博（東京家政大学 特任教授）

委員

尾木 まり（子どもの領域研究所 所長）

菊池 繁信（社会福祉法人 吹田みどり福祉会 理事長）

幸田 康子（株式会社 ポピンズ 執行役員）

鈴村 忠則（株式会社 マイスタイル 代表取締役）

盛山 利紀（サンフラワー・A 株式会社 代表取締役）

（五十音順）

推進員

長崎 真由美（公益社団法人 全国保育サービス協会 事務局次長）

西本 徹（公益社団法人 全国保育サービス協会 事業推進課長）

シンクタンク

小倉 千佳（株式会社CSプリノベーション コンサルタント・主任研究員）

独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構
産業別高齢者雇用推進事業

シニアベビーシッターの 元気・イキイキ読本

発行 平成29年2月

公益社団法人 全国保育サービス協会
〒160-0017 東京都新宿区左門町6-17 YSKビル7F
TEL : 03-5363-7455 FAX : 03-5363-7456
e-mail : info@acsa.jp <http://www.acsa.jp/>

無断転載を禁ず



公益社団法人 全国保育サービス協会
保育サービス業高齢者雇用推進委員会