

神奈川県・神奈川県立保健福祉大学ヘルスイノベーション研究科  
連携オンラインセミナー

## 健康長寿のための地域づくり ～エイジフレンドリーシティの実現に向けて～

18:05～

葉山町の「貯筋運動」の取組



2022年3月18日（金）



株式会社グローバルヘルス

代表取締役 田中寿志

# これからの介護予防



課題

足腰を中心とした介護予防

+

お互い様の地域づくり



テーマ

「生き生きと元気に暮らせるまちづくり」

施策

「貯筋運動<sup>®</sup>」による介護予防・地域づくり

平成28年  
スタート

ポイント

**歩くこと + 筋トレ**

自宅で、毎日できる 筋トレ

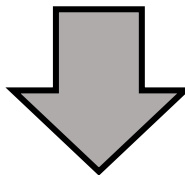
実績

町内27団体、30教室

# これからの健康づくりを担う 自助と共助

公助  
Public  
Assistance

公助  
介護などの社会保障や福祉政策は、  
少子化で財源が乏しくなる国や自治体を  
圧迫している。



自助  
Self-Help



共助  
Mutual  
Assistance



# 貯筋運動<sup>®</sup>とは 介護予防、寝たきり予防に！ 低体力でも安心して実施！

国内で唯一の国立体育大学である鹿屋体育大学(鹿児島)の  
元学長 福永哲夫先生 考案の筋力トレーニング



## ◎略歴

鹿屋体育大学 元学長 名誉教授 東京大学名誉教授  
東京大学大学院教育学研究科修了(博士)。東京大学教授、早稲田大学  
スポーツ科学部教授を歴任し、2008年8月～2016年7月、鹿屋体育大学  
学長に就任。日本バイオメカニクス学会会長、NSCAジャパン理事長を  
務めるなど、日本のスポーツパフォーマンス研究における第一人者として  
活躍し続けている。2017年秋、瑞宝中綬章を受章。

## 【特徴】

- ・動作は簡単で、特別な器具を使わないので、誰でも簡単に覚えられる
- ・自宅で自分ひとりでもできる。(自分の体力に合わせて負荷調整もできる)
- ・加齢で筋肉が最も減少する下肢筋力を中心に鍛える(自立歩行に大切)
- ・10年以上の研究で、その高い効果は実証済み
- ・運動したら記録する‘貯筋通帳’ユニークな仕組みで、楽しく続けられる
- ・指導者、普及員、ボランティアの体制を整えて、地域自己実施が可能

# 貯筋運動<sup>®</sup> 3つの特長-その① 体力に合わせて、自宅で筋トレ！

**貯筋運動** ~こんなに簡単な運動なのに、とっても効果的だと参加者は皆さんビックリ！

## 座位プログラム (いす)

手の支えなしに、脚の力だけでいすから立ち上がれない場合は、座位プログラム(いす)や(畳)からはじめましょう。座位プログラム(いす)は、次の5種目から構成されています。

### つまさき



すねの筋肉を鍛えます

### かかと



ふくらはぎの筋肉を鍛えます

### キック



太ももの前側の筋肉を鍛えます

### もも



股関節まわりの筋肉を鍛えます

### おなか



おなかの筋肉を鍛えます

各種目 16回 2セットが無理なくこなせるようになったら、立位プログラムへアップしましょう。

## 貯筋運動の行い方 (絵の上の名前は種目の呼び方)

## 立位プログラム

手の支えなしに、脚の力だけでいすから立ち上がれる場合は、立位プログラムを行きましょう。立位プログラムは、次の5種目から構成されています。

### いす



太ももの前側の筋肉を鍛えます

### アップ



股関節まわりの筋肉を鍛えます

### 背伸び



ふくらはぎの筋肉を鍛えます

### 横上げ



お尻(横)の筋肉を鍛えます

### おなか



おなかの筋肉を鍛えます

※まちがった動きで続けると膝などが痛くなることがあります。より効果を上げるためにも、最初は指導者について行うことをおすすめします。

## 貯筋運動 ポスター



## DVD



**ポスターやDVDを使って、自宅でも毎日、楽しく運動！**



# 貯筋通帳(運動記録冊子)で、楽しみながら、無理なく継続

6万ポイント貯めると、“葉山カード(500円券)”をプレゼント!

## 貯筋運動3つの特長 - その②

参加者には「貯筋通帳」というユニークなツールが提供されます。貯筋運動を1種目1セット行くと、100円もらえます(行った種目×100円)。貯筋運動以外でも、例えば、ウォーキングをしたら100円と記録します。逆に、3日間運動しなかったら、-500円。月間の貯筋残高を確認するという仕組みで、参加者の運動継続を促しています。

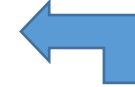


# 地域自己実施モデルを推進

初め3回 貯筋指導者が指導  
及び1回 超音波画像測定



以降 住民ボランティアが実施



町の広報で、公募  
貯筋リーダーの  
養成講習会を実施

以降 町HPの動画配信で実施



以降 貯筋DVDで地域実施



牛ヶ谷戸町内会の皆様へ  
平成30年2月11日  
牛ヶ谷戸町内会長 佐藤文彦

始まります！  
3月6日から **貯筋運動** ちよきんうんどう

わたしの願い、私の不安、なんとかしたい。  
● **願い** 自立した生活を続けたいナ  
● **不安** 加齢➔運動不足で ➔ 筋力低下  
どうしたら筋力を一定水準維持できますか？  
● 答え 筋肉は磨りることができません  
自分で貯めておかないのです

筋肉を貯める？ どうやって？  
**なんと** 筋肉は、使うと貯まるんです！  
～毎日、少し身体を動かせば、少し「貯筋」ができる～

貯筋運動の紹介  
広報はやま平成29年4月号でも掲載されました

日時：3月6日から毎週火曜日 午後2時(開会)～3時頃まで  
場所：堀内町民いこいの家 直接会場に来てください  
会費：無料です **お家の用意があります。**  
●1月は仮設福祉課課長の指導員が来て指導してくれます。  
●3月20日(火)は筋力測定です。自分の筋力を知りましょう。

自治会作成チラシ

フォローアップ 年1～2回：指導者派遣、年2回：測定

平成27年度 「貯筋運動」**講演会を開催**したところ、会場からあふれるほどの95人の参加があり、手ごたえを掴む。（平成28年3月）



平成28年度 国のモデル事業である「**地域づくりによる介護予防推進支援事業**」として、町内3会場で住民主体の「貯筋運動」を開始する。（平成28年8月～）



口コミ、評判が高まる

平成29年度 広報紙で新規団体を募集し、町内10会場（延べ12会場）で住民主体の「貯筋運動」が実施される。



さらに、口コミ、評判が高まる

平成30年度 広報紙で新規団体を募集し、町内15会場（延べ17会場）で住民主体の「貯筋運動」が実施される。



令和5年度 **町内27団体、30教室**



## 葉山町(神奈川県)

平成28年～国モデル事業「地域づくりによる介護予防推進支援事業」

地域自己実施(共助)による‘貯筋運動’4年め、28教室実施成果について

**要支援・要介護認定率17.2%**(全国平均18.5%、神奈川県内平均17.6%を下回っている) **比較的元気な高齢者が多い**

**要介護(要支援)認定率(調整済み認定率)16.4%** 全国平均の18.5%、神奈川県平均18.6% 大幅に低い状況 → **葉山町民の健康度が顕著**

**介護保険料:第7期(平成30年度～令和2年度)月額基準額4,800円**  
全国平均5,869円、神奈川県平均5,737円を大きく下回っている。



葉山町:三浦半島の北西部「御用邸の町」  
人口32,918人、65歳以上高齢者数10,270人、  
高齢化率31.2%(令和22年に40%予想)

# 超音波画像で、大腿前部筋肉の運動効果を“見える化”

## 貯筋運動3つの特長 - その③

測定システムが組み込まれているのも、貯筋運動の大きな特長の一つ。

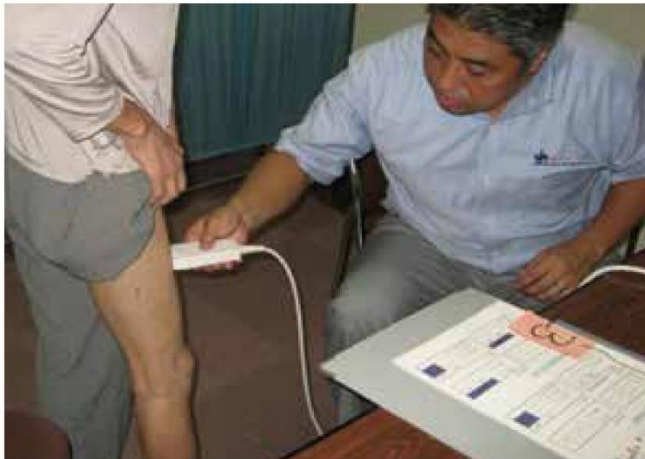
「超音波画像装置による筋肉の見える化」、「5m歩行」、

「座り立ち」、「開眼片足立ち」といった測定を、

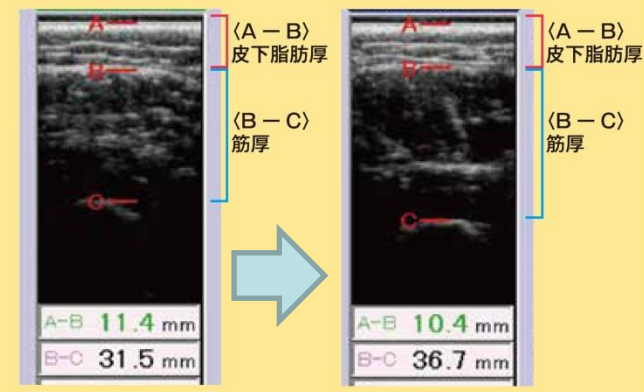
運動開始前と終了時にそれぞれ実施します。

このような測定を行うことで、

参加者は運動成果をきちんと確認することができます。



【高齢者が3か月間貯筋運動を行った大腿前部 筋肉の変化】



# 貯筋運動 3つの特長-その③ 筋肉を‘見える化’測定

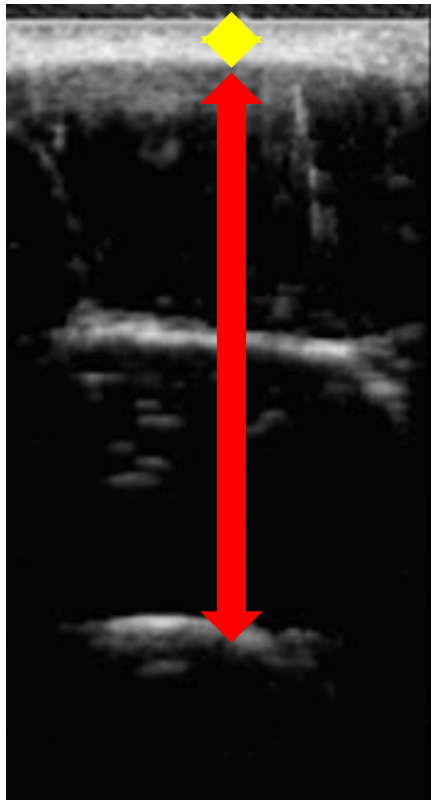
## 太もも(大腿前部) 筋肉を映して、量と質が分かる！

アスリートの筋肉

(真っ黒に映る)

脂肪

筋肉



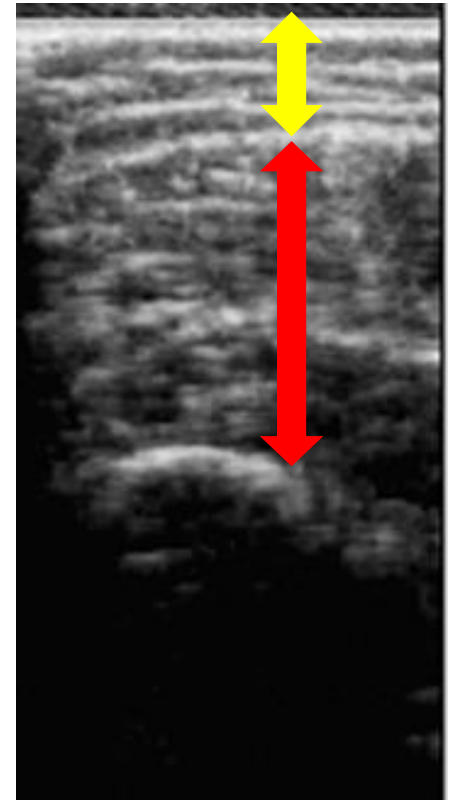
一般的な筋肉

(やや白い)



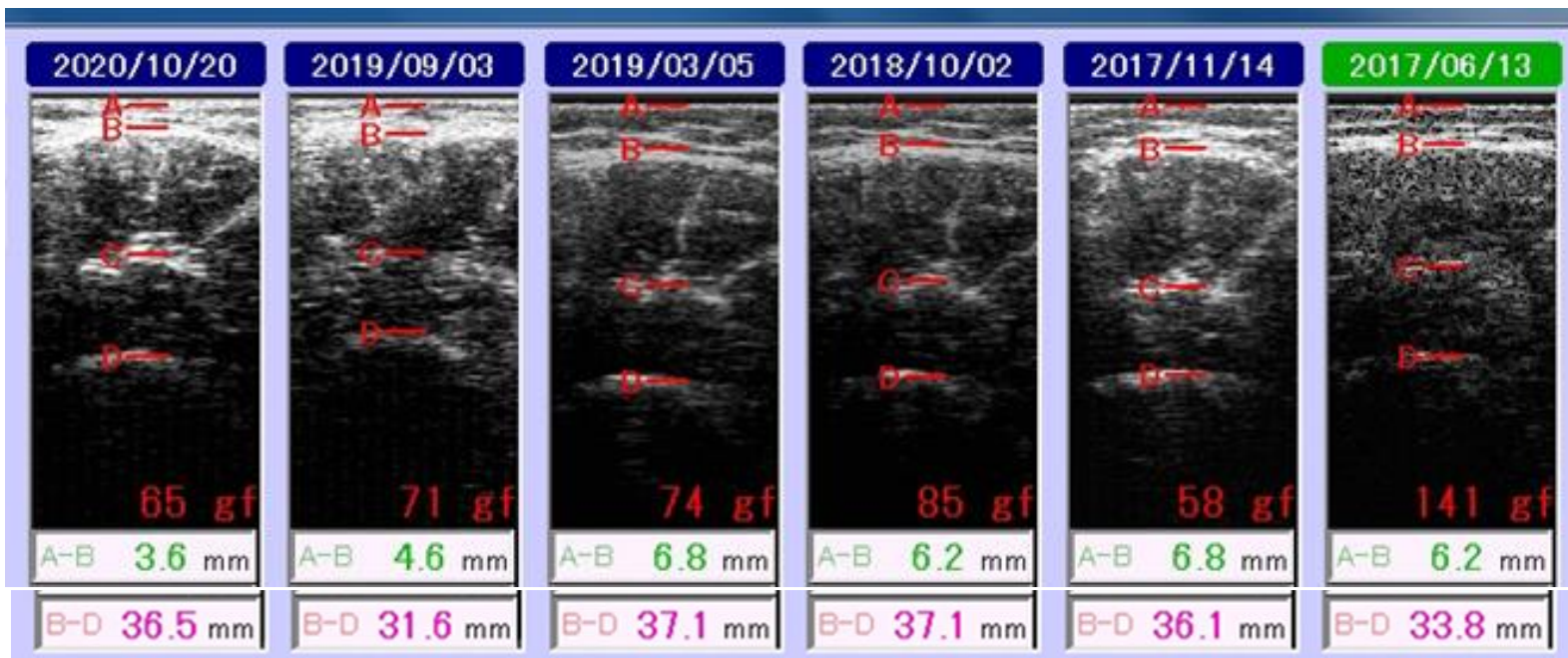
運動不足の筋肉

(かなり白い)



# 運動不足だった70歳代・男性 ～毎日の“貯筋運動”続けた効果を経過観察

大腿前部



皮下脂肪厚

大腿四頭筋厚

入院1年後の測定  
“貯筋運動”をまた毎日  
継続して、病気前の厚さに  
筋肉量復活！

入院後の測定  
病気入院により、筋肉減少。  
ご本人は“貯筋運動”で元  
気と筋肉取り戻すと前向  
き！

5ヶ月後の測定  
毎日続けた“貯筋運動”  
筋厚2.3mm増加！  
年代平均値を上回る  
運動不足‘霜降り’も改善

初回測定  
同年代より筋厚少なく、  
ご本人大きなショック！  
“貯筋運動”実践誓う！