

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

10 2025

Top Comment

明日から実践できる！
無理なく続ける筋トレの知恵
～通いの場でもできる工夫～

Column

住民主体の通いの場の難しさ
“主体”とは？ 其の三



Picture 中央区日本橋浜町 河川敷



かけはし読者アンケート

ワン アリッジ
ONE BRIDGE

公式ライン かけはしデジタル配信





明日から実践できる！

無理なく続ける筋トレの知恵 ～通いの場でもできる工夫～



無理なく続ける「筋力アップのコツ」

筋力をつけるために大切なのは、「少しきつい動きを、安全に・正しい形で・休養を取りながら続けること」です。特別な器具がなくても、日々の動きを少しずつ工夫することで筋肉はしっかり応えてくれます。

まず意識したいのが“漸進（ぜんしん）性過負荷”です。これは「重さ・回数・速さ」を少しずつ増やし、体に新しい刺激を与えるという考え方です。例えば、いつも10回している体操を15回に増やしたり、ウォーキングの際に少し歩幅を大きくするなど、ほんの小さな変化でOKです。

また、筋肉は「休むときに成長する」ため、今日は上半身、明日は下半身というように、日によって使う部位を分けて休ませましょう。

さらに、効果を高めるには「正しいフォーム」と「安全性」が欠かせません。呼吸を止めず、ゆっくりと動かすことでケガを防ぎ、筋肉にしっかり刺激が入ります。年齢や体力に合わせて、イスの高さや動作の速さを調整することも大切です。小さな積み重ねが大きな成果につながります。



「勢い」よりも「コントロール」で筋肉を育てる

運動は「がむしゃらにやれば良い」というものではありません。勢い任せの動きでは、狙った筋肉に十分な刺激が入らず、むしろ関節や腱に負担が集中してしまうことがあります。これが原因で痛みやケガにつながり、「もうやめよう」と感じてしまう方も少なくありません。

大切なのは、動きを“ゆっくりコントロールする”こと。こうすることで神経と筋肉の協調が鍛えられ、体の使い方が洗練されていきます。結果として、転倒などのケガの予防にもつながります。例えば、椅子から立ち上がるときに「背もたれから少し離れてゆっくり立つ」だけでも、太ももの筋肉や体幹をしっかり使うことができます。また、体操の際に「足を引く」「背もたれから離れる」といったシンプルなことを意識するだけでも、正しい姿勢づくりに役立ちます。

無理に回数を増やすよりも、1回1回の動作を丁寧にすることが筋力アップの近道です。動作をゆっくり行くと、筋肉にかかる時間（負荷の時間）が長くなり、より効率的に鍛えることができます。

「正しいフォームで、ゆっくり効かせる」この意識を持つだけで、少ない回数でもしっかり効果を感じられるでしょう。焦らず、自分のペースで継続できる工夫を見つけながら、安心して筋力づくりを続けていくことが大切です。

何よりもまずは続けること！

運動を習慣化するために、生活の中に
ちよい足しできる

“ながら健康体操”は次のページに
あるので必見！

毎月少しずつ生活の中に運動を取り入れよう



イベント
チラシ



わが街ツアー参加者募集中！

中央区の皆様を、足立区自主グループ「元気アップ2022」の皆様がおもてなしします！

足立区の名所「西新井大師」の観光、素敵なおランチ会を楽しみながら、日々の活動の情報交換などの機会としていただければと思います。中央区の通いの場へご参加の皆様、ご支援者の皆様ぜひご応募ください。

詳しくは裏表紙下部バナーの連絡先まで！

「かけはし」編集長の小話

住民主体の通いの場の難しさ

みんなで一緒に！
地域を自分ごととして考えてみましょう！



住民主体の通いの場の難しさ “主体”とは？ 其の三

さて、今月のコラムは先月号の続きです。前号では、通いの場を“住民主体で続けていくために大切なこと”として、「支援する」のではなく“一緒に考える姿勢”が欠かせない、というお話をしました。支援する側・される側という立場を作ってしまうと、住民さんたちは「これからも支援してもらえるもの」と感じてしまいます。そんな中で支援者が「明日からは自分たちで主体的に…」と声をかけても、戸惑うのは当然です。だからこそ、最初から“支援者と被支援者”という関係ではなく、“一緒に場をつくる仲間”として関わるのが大切だと思います。

三号にわたりお伝えしてきた「住民主体の通いの場」についてのお話も、私たち自身が現場で学び続けている最中です。これからも皆さんと一緒に、楽しく・温かい地域を育てていけたらと思います。

健康のために運動はしたい。でも続かない。習慣的に運動を続けるためにはどうしたらいいか。

習慣を支援する作業療法士が考案した「ながら健康体操」

生活の中に少しだけプラスして、普段通りの生活や家事をし『ながら』毎日少しの運動を続けてみませんか。

第十九回は、顔の体操編

顔、特に口周りの筋肉を鍛えることはしっかりと栄養を摂るために大切でオーラルフレイルを予防します。

また、顔の体操は日常のいつでも『ながら』でできますので、隙間を見つけて実践してみてください😊

運動を習慣にするコツは、まず始めること、少しでも続けること。ちょっとしたストレッチや運動から健康のきっかけを掴みましょう😊

リハビリ大好き一休さんの ながら健康体操

テーマ

顔の体操編

1

♡上下ひょっとこ

2

♡左右ひょっとこ

3

♡おいおい体操



上



左



お



下



右



い

唇全体を上下にできる限り寄せます。上に寄せる時は首筋も一緒に伸ばすように意識しましょう。下に寄せる時は鼻の下を伸ばすように意識しましょう。

唇を左右にできる限り寄せます。ほほのねじれを意識しましょう。注意点として、首も一緒に動かないように。顔だけ、ほほだけを動かすように意識しましょう。

口を大きく動かし、「お」と「い」を繰り返します。「お」は口を縦に大きく、「い」は口を横に大きく開くように動かしましょう。

※ 運動やストレッチの際は、勢いをつけずにゆっくりと行いましょう。また、運動中に痛みや疲労を感じた場合はすぐに中止してください。
※ 翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は、運動量を減らすなど無理のないように調整しましょう。



リハビリ大好き一休さん

Youtubeにて新感覚旅番組『一休さんのシルバーカー散歩』配信中！

右のQRコードからチャンネル登録よろしくお願いします😊



Youtubeチャンネル

広告

自費訪問リハビリ

自宅で言うリハビリだから生活の改善が実感しやすい！毎週でも月1回でも不定期でもOK



合同会社
ワンブリッジ

080-9711-5427

