

ちいきしんぶん 5.22

2026(令和8) No.1471

発行所/ライフケア群栄(株)高崎市小八木町312-15ビジネスパーク小八木 027(370)2262 027(370)2263
ちいきしんぶんは、旧高崎市内の約9割のご家庭や事業所のポストに無料で投函させていただいています。新規お届けもしくはご不要等、配布に関する件は上記までご連絡下さい。

<https://monya-dc.com> ▶ まずはHPでご来院下さい。

■ 歯科・小児歯科

- 院長/紋谷 光徳
- 診療時間/AM9:00~PM1:00
PM2:15~PM6:00
(土曜日はPM5:30)
- 休診日/日曜日、祝日、木曜日

027-344-8241

もんや歯科クリニック

高崎市下小島町878-4 (高経大北、北部小前)



プロフィール 大野 優介さん
1992年、玉村町生まれ。群馬パース大卒業後、理学療法士の国家資格を取得。真木病院に3年勤務。両親が経営する訪問看護ステーションの手伝いもする。2018年、高崎市栄町にトレーニングジム「スタジオActive」を開く。

介護に頼らぬ体へ 筋肉は何歳でも育つ

理学療法士、大野優介さんに聞く

年齢を重ねるにつれ、歩けなくなる不安、寝たきりになって家族に迷惑をかける不安を抱く人は少なくない。理学療法士の大野優介さんは「何歳になっても筋肉は強くなる」と話す。高崎市栄町でトレーニングジム「スタジオActive」を開き、著書『健康長寿の人が毎日やっている筋肉にいいこと』も発行した大野さんに、介護にならない体づくりを聞いた。

体を動かしやすくする

大野さんのジムは少し変わった方針だそうですね。

モットーは「肩こりや腰痛に悩まない体づくり」です。痩せることを目的にするのではなく、体の動かしやすさをよくすること、運動習慣を作ることを大切にしています。マシンピラティスとジャイロニック®というマシンを使い、基本はマンツーマンでトレーニングしています。



ジャイロニック®を設置しているジムは県内でも数少ない

なぜ、その方針に？
病院の整形外科、リハビリテーション科で働いていたとき、運動習慣のない人が歩けなくなると、リハビリを頑張っても元の生活に戻れないという厳しい現実を見ました。両親が経営する訪問看護ステーションの手伝いもして

フレイルは介護の前段階

著書ではフレイルの予防について書かれています。フレイルとは何ですか。
加齢や病気によって、体や心のさまざまな機能が徐々に衰え、ストレスに

弱くなった状態のことです。介護になる前段階と考えてもらうとわかりやすいと思います。

フレイル予防は何歳ぐらいから始めるべきですか。
60代から対策した方がいいと思います。いまの人は昔の人よりも活動量が少ないので、本当は若い方も運動習慣を持つていた方がいいですね。

予防として大切なことは。
筋力を強く発揮する運動と食事が2本柱です。ほかに睡眠を含めた休息、日常生活の中であるべく活動を増やす習慣も必要です。

すぐできる運動はありますか。
オススメなのは椅子から立つ、座るを1日10回3セットやってみてください。手取り早い足腰の運動です。回数を決めた方が習慣になりやすい。朝食、昼食、夕食のあとにやる、と決めると続けやすくなります。

歩くこともいいですか。
はい。1日30分以上歩くと病気の予防になると言われています。ある調査では、早歩きを1日20分、週3日やると、脳の海馬が1年で1%大きくなると言われています。放っておくと脳は1年で1、2%萎縮しますから、歩くことは脳にもいい影響があります。

握力も大事だそうですね。
ペットボトルのふたを誰かに開けてもらうのではなく、自分で頑張っ

ける。タオルで雑巾絞りをやる。それも握力を使う運動です。手を使うことは脳にもいい影響があります。

食べて動くことが基本

体と脳は密接に関係している？
そうですね。運動をする習慣がないと、力を出そうとする脳の中の神経のつながりが弱くなってしまいます。体を動かすことは、筋肉だけでなく脳への刺激にもなります。

食事で気を付けることは。
たんぱく質を優先的に取ることで。朝食晩で一品ずつたんぱく質を入れてほしい。時間がないうちは茹で卵でもいいです。高齢の方ほど、たんぱく質とカロリーの高い食事をするべきです。漬物とご飯だけで済ませるより、マクドナルドのハンバーガーを食べるとか(笑)。食べて動くことが健康長寿の基本です。

正しい食事と運動習慣、身に付けて続けることが重要ですね。
できそうなことをいろいろ試して、1年ぐらいかけて自分流を見つけたいです。そして、その後の人生も続けていける形にすることが大切です。無理に頑張るのではなく、自分の生活に合うやり方を探す。何歳になっても筋肉は強くなりま

す。始めるのに遅すぎることはありません。

筋肉のプロが教える！
健康長寿の人が毎日やっている

筋肉にいいこと

大野優介

日本は世界一の「寝たきり大国」
「フレイル」「サルコペニア」が心配なら
階段がつかなくなる前に **足腰**
必ず読む本！ **完結**

昨年発行された大野さんの著書



開放的なスタジオActiveの館内



歩くことを、毎週の習慣に

健康のために歩きたい。でも、なかなか続かない。そんな方におすすめなのが、ちいきしんぶんの配布のお仕事です。

- ご自宅周辺の決まったエリアを、毎週自分のペースで配布。
現在、スタッフの6割が60代以上。80代の方も15名、元気に配布のお仕事を続けています。
- 定年後の新しい習慣に。
無理なく続けられるライフワークに。地域とつながりながら、歩く仕事を始めてみませんか。

まずはお気軽にお問い合わせください

ちいきしんぶん

ライフケア群栄株式会社
高崎市小八木町312-15ビジネスパーク小八木

027-370-2262



詳細はこちら