

高齢者におけるペットボトル体操を用いた筋力づくり方法について

鹿屋体育大学 准教授
イスラム モハモド モニルル(医学博士)

ペットボトル体操のおもな特徴

- ▶急激に増えているすべての高齢者の筋力づくりのために安価で効果的な運動法が欠かせない
- ▶ペットボトル体操は筋力づくりの道具として使用済みのペットボトルを使うのでお金をかけずに実施できる
- ▶また、運動の効果を維持するためには継続が必要で、ペットボトル体操はどこでも、だれでもできる軽い運動なので継続がしやすいと考えられる

レジスタンス運動の重要

- ▶機能的自立を維持するために筋力が欠かせない (Takeshima, 2013)
- ▶マシンを利用した筋力づくりに関する報告は国内外で多くある
- ▶マシンは高価であり、高齢者におけるマシンを利用した筋力づくりの継続は困難である

平成30年に徳之島天城町では本学北村尚浩教授の研究プロジェクトとしてペットボトル体操がスタートした後

奄美大島宇検村で連続2年間行ってからそろそろ3年目になる予定

～健康作り講演会～ ペットボトル体操で のばそう健康寿命!!

少子高齢化の進行により高齢者が増え、支える現役世代は減少する一方です。30年後には一人が一人の高齢者を支える超高齢社会に突入するといわれています。持続可能な社会保障のためにわたしたちひとりの力ができることはどのようなことがあるのでしょうか・・・

平成31年～令和2年に宇検村で取り組んだペットボトル体操の成果をお話します。

講師 国立大学法人鹿屋体育大学
スポーツ生命科学系准教授
イスラム モハモド モニルル氏
日時 令和3年3月19日(金)
13:30～15:00
場所 元気の出る館

入場
無料

申し込み先
宇検村役場健康福祉課
67-2212

ペットボトル体操の例(上腕二頭筋)



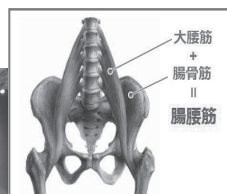
奄美大島宇検村

ペットボトル体操の例(上腕三頭筋)



奄美大島宇検村

ペットボトル体操の例(腸腰筋)



奄美大島宇検村

ペットボトル体操の例(内転筋)



奄美大島宇検村

| n=25 | 年齢 | 身長 | 体重 | BMI |
|-------------------|----------|-----------|-----------|----------|
| 男性: 19人 女性: 6人 | 69.2±7.3 | 152.3±7.2 | 59.3±11.0 | 25.5±3.8 |

BMI: body mass index (Body mass/Height(m)²), mean±SD

奄美大島宇検村

筋パフォーマンスへのペットボトル体操の効果
(介入期間: 3ヶ月間)

| | 運動前 | 運動後 | 改善率 (%) | P 値 |
|--------------------|----------|----------|------------|---------|
| アームカールテスト(回数/30s) | 20.8±3.5 | 24.7±3.8 | 18.7 | P=0.001 |
| チェアスタンドテスト(回数/30s) | 20.8±4.3 | 26.2±4.8 | 26.0 | P=0.001 |

平均値±標準偏差; 宇検村: 2019年度の結果

アームカールの測定方法

- 女性5ポンド(約2.3kg)のダンベルを使用
- 男性8ポンド(約3.6kg)のダンベルを使用
- ダンベルを持った状態で、30秒間できるだけ、アームカールを行う

(Rikli&Jones、1999)



まとめ

ペットボトル体操は安価で、
高齢者のために適切な筋力
づくりの方法である

ペットボトル体操に基づいたラジオ番組がある:
FMうけんスタジオ内

令和2年度

ペットボトル体操に基づいたテレビ番組もある:
むーるでモニ体操

平成30年度の研
究期間内に徳之島
天城町のケーブル
テレビで毎日放送
されていたテレビ
番組について

