

元気に楽しく健康づくり
「サクセスフルエイジング」(4)

新しいフレイル対策トレーニングの紹介 「高強度インターバルトレーニング」 (High Intensity Interval Training)と バランスボール

あいち健康の森健康科学総合センター(あいち健康プラザ)
健康開発部長(医師・医学博士) 平川 仁尚



年齢とともに「体力が落ちてきた」と感じていら
っしゃる方も多いと思います。前回、身体機能が低下
し、介護が必要な状態である「要介護」の一步手前、
つまり「自立」と「要介護」の境界の状態である「フ
レイル」についてご紹介しました。何とか自立した生
活を続けるために、「何か運動を始めたい」と思われ
た方もいらっしゃると思います。運動は、短期的
な身体的な健康だけでなく、生涯にわたり自立した生
活の維持向上に役立ちます。こうした運動の効用は、
新型コロナウイルスの感染拡大以降は特に注目されるようにな
りました。しかし、いざ運動を始めるとなると、やり
方が分からなかったり、効果を実感で
きなかったりして、継続して取り組む
となるとなかなか難しいのではないで
しょうか。そこで私の職場で新たに取
り組んでいるのが、短時間で大きな効
果が期待できる高強度インターバルト
レーニング (High Intensity Interval
Training: HIIT) (ジョット)と「ジョ
ット」法とバランスボールです。今
回はその2つをご紹介します。



HIITは、高強度の運動と低強度の運動もしくは
安静を交互に繰り返すトレーニングで、比較的短時間
で実施可能な運動療法のトレーニング方法として近年
注目されています。HIITが、心肺機能の強化と筋
肉量の維持・増加に寄与することが分かってきていま

り組みやすいでしょう。負荷の強い運動の種類にはス
クワット、バーピージャンプなどがあります。

◎バランスボール

バランスボールとは、リハビリ用に開発された大き
なゴムボールで、現在では、ダイエットや体幹強化な
どを目的とした様々なトレーニングに使われていま
す。バランスボールは「弾む」「支える」「転がる」の
3種類の機能を基本とし、バランス能力を鍛えられる
だけでなく、有酸素運動、体幹トレーニング、ストレ
ッチなどの運動も可能です。また、座って行う動作が
ほとんどなので、膝などの間接
への負担が少ない、低負荷で強度
の高い運動が可能です。また、
椅子代わりにバランスボールに
座ってエクササイズができるた
め、日常にエクササイズを取り
入れたい方にお勧めです。高齢
者には転倒予防の効果が、若年
・中年女性には姿勢・体形の変化
の改善効果が期待されます。




最後に、最近では自宅でもできるHIITプログラム
やバランスボールの動画が数多く紹介されていますの
で、是非検索されてください。もちろん、時間や金銭
的に余裕のある方は、インストラクターの指導の下に
行うのが安全です。

名古屋市高齢者就業支援センター 講習受講者募集中!

高齢者の方を対象にさまざまな講習を実施し、皆さまの社会参加を支援します。
あなたも第二の人生、新たな生きがいを見つけてみませんか。


2月募集 (3月実施) ☆ 申込期間 2/1(木)～2/20(火)

- 調理補助スタッフ養成講習
- はじめてさわるパソコン
- サービス介助基礎研修
- パソコン/パワーポイント(基礎)




3月募集 (4月実施) ☆ 申込期間 3/1(金)～3/21(木)

- パソコン/入門
- 清掃講習(フロア清掃編)
- 除草(手作業)従事者養成講習



※各講習の開催日時・場所・対象者・受講料等の詳細は、講習によって異なります。

～令和6年度の講習の予定について～

令和6年度(令和6年4月～令和7年3月)開催の講習に
つきましては、「令和6年度版 名古屋市高齢者就業支援センター」
のパンフレットをご覧ください。各区役所福祉課・支所、図書館、
福祉会館、生涯学習センター等で3月下旬配架予定です。



◆名古屋市高齢者就業支援センター
(指定管理者:名古屋市シルバー人材センター)
〒466-0015 昭和区御器所通3丁目12-1
問い合わせ先 **TEL 052-842-4691**

アクセス情報
地下鉄鶴舞線・桜通線「御器所」駅下車
②番出口を出て右手に40分、「御器所ス
テーションビル」4・5階

◎ホームページもごさいます。アドレス: <https://www.bes-c.com>
◎就業に関する相談も行っています。相談窓口(土日祝日12/29～1/3除く9時～17時) TEL 052-842-4692

呼吸器なんでも相談のご案内(無料)

ちょっとした動作で息切れや息苦しさをを感じるなど、呼吸器
のことで気にかかること、心配なことがありましたら呼吸器なん
でも相談へどうぞ!

- ◆受付時間/午後1:15～2:30の指定の時間
- ◆対象者/市内在住の15歳以上の方
- ◆場所/南保健センター(南区東又兵衛町5-1-1)



- ◆内 容/①問診 ②身長・体重測定
③胸部エックス線検査 ④血圧測定
⑤肺機能検査 ⑥診察・個別相談
- ◆費 用/無 料

すべて予約制です

相 談 日/令和6年1月16日(火)・2月20日(火)・3月19日(火)

申し込み先・問い合わせ先 南保健センター公保保健担当
TEL 052-614-2879 FAX 052-614-2818