貯筋運動® 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® 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！

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

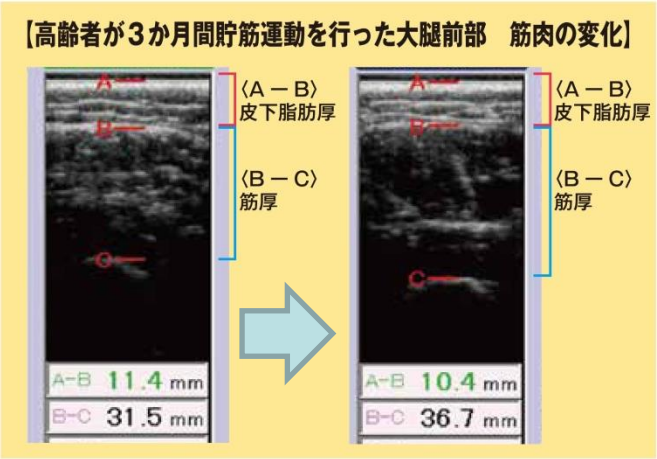
参加者には「貯筋通帳」というユニークなツールが提供されます。貯筋運動を
1種目1セット行うと、100円もらえます（行った種目×100円）。
貯筋運動以外でも、例えば、ウォーキングをしたら100円と記録します。
逆に、3日間運動しなかったら、−500円。
月間の貯筋残高を確認するという仕組みで、参加者の運動継続を促しています。

copyright(C)globalhealth.co.,LTD All Rigths Reserved

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。



株式会社グローバルヘルス　http://www.globalhealth.co.jp/　copyright(C)globalhealth.co.,LTD All Rigths Reserved

貯筋運動　3つの特長-その③　筋肉を‘見える化’測定

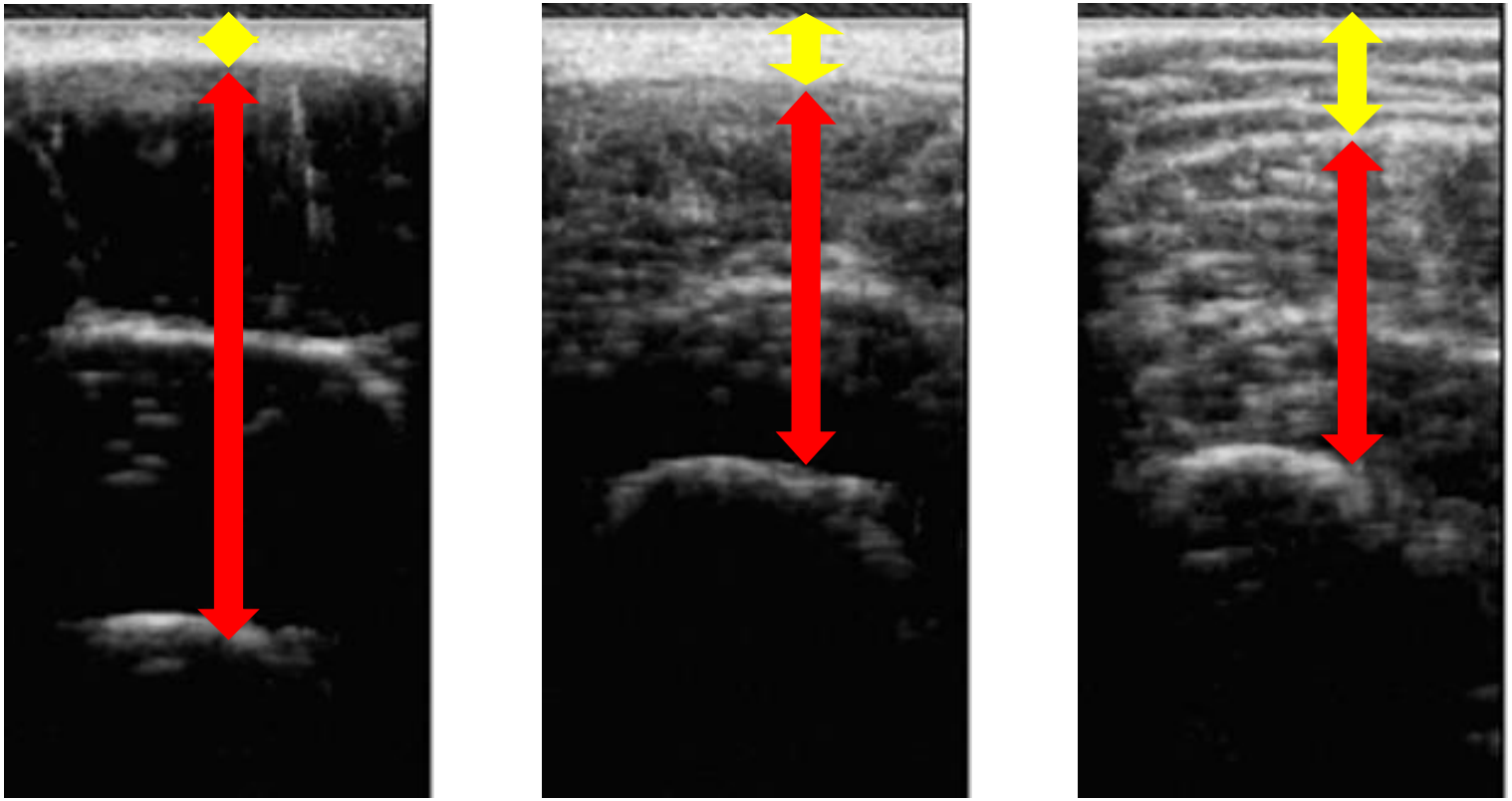
太もも（大腿前部）筋肉を映して、量と質が分かる！

アスリートの筋肉　　一般的な筋肉　　運動不足の筋肉

（真っ黒に映る）　　（やや白い）　　（かなり白い）

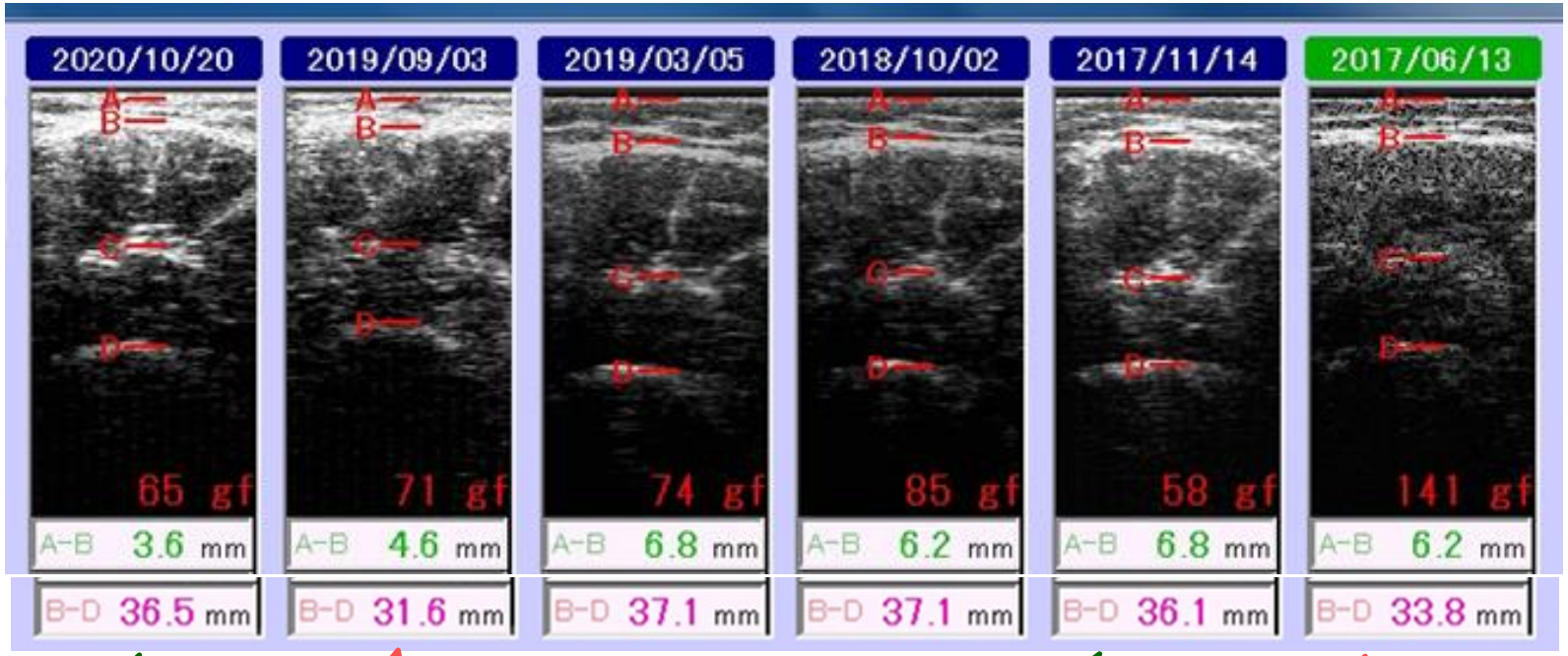
脂肪

筋肉



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



	2020/10/20	2019/09/03	2019/03/05	2018/10/02	2017/11/14	2017/06/13
皮下脂肪厚	A-B 3.6 mm	A-B 4.6 mm	A-B 6.8 mm	A-B 6.2 mm	A-B 6.8 mm	A-B 6.2 mm
大腿四頭筋厚	B-D 36.5 mm	B-D 31.6 mm	B-D 37.1 mm	B-D 37.1 mm	B-D 36.1 mm	B-D 33.8 mm

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！

これからの介護予防

葉山町

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

平成２８年
スタート

施　策

「貯筋運動®」による介護予防・地域づくり

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 <u>自助と共助</u>

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

地域自己実施モデルを推進

葉山町

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

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

global health
http://www.globalhealth.co.jp

葉山町　貯筋運動の取り組み

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

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）