

# 更年期健康体操

— めんこい体操 —

酒井 彌生 福島 裕子\* 野口 恭子\* 蛸崎奈津子\*  
角川 志穂\* 安藤 広子\* 石井 トク\*

Health exercises for women undergoing climacterical change  
— MENKOI EXERCISES —

Yayoi SAKAI, Yuko FUKUSHIMA, Kyoko NOGUCHI, Natsuko KAKIZAKI,  
Shiho SUMIKAWA, Hiroko ANDOU, Toku ISHII

## 1. 紹介

女性は性成熟期と老年前期の45～60歳の時期に器質的变化に相応しない疲れや肩こり、冷え<sup>1)</sup>、ほてり、発汗、肩こり、腰痛、手足の節々の痛みなど<sup>2)</sup>の不定愁訴が出現することが多く、更年期障害と呼ばれている。これらの症状軽減としては従来、薬物投与による対症療法が行われており、近年、運動による不安や抑うつ、関節痛、筋肉痛、頭痛の軽減が明らかになってきたが<sup>3),4),5)</sup>、長期に及ぶ定期的な運動の影響や運動形態の報告は少ない。薬物投与による副作用、発癌リスクへの懸念、医療費の増大などから運動による更年期症状改善への期待が膨らんでいる今日、更年期という心身の特徴を踏まえた安全で効果的、さらに運動習慣の自律を図るための具体的運動プログラムの考案が急務と考えられる。

我々は平成11年6月より、更年期女性の健康づくりの一貫として、不定愁訴の軽減と日常生活動作の改善によるQOL向上の体操系の運動プログラムの検討を行っている。

体操は目的によって運動を構成することができ、また用具や場所、人数などを考慮できる点で身近な利便性がある。筋肉の拮抗作用による血行促進や偏った姿勢の改善、全身的な柔軟性や筋力を高める効果期待できる。

本稿の「更年期健康体操」は、運動習慣を持たない更年期女性の健康づくりの第一歩として創作したもの

である。自らが楽しんで身体を動かすことで身体意識を高めることに視点を置き、日常的な基本の運動に自己試的な遊戯性を取り入れたものである。また体操の歴史的背景から「やらされる体操」のイメージは否めないものがあることから、親しみと習慣性を持つために、「愛らしい・かわいい」の表現をもつ東北地方の方言「めんこい」を名称に取り入れ、何歳になっても健康で愛らしい女性像のイメージを図っている。

この体操を運動習慣をもたない地域の更年期女性(40代=10名, 50代=10名, 平均年齢=50.8±5.5歳, BMI平均=40代が22.93, 50代が21.98)を対象に、週に2回、1回当たり1時間程度の健康教室を2ヶ月間実践し、1)対象者の体操実施の感想、2)体格・体型の20項目計測、3)日常活動量(万歩計)、4)更年期自覚症状(28項目)の調査を試みた結果、次の通りである。

### ○体操の感想

一連の体操の親しみの程度は良好で、特に遊戯性とゆるやかな速度(♩=88)、運動域を規制しない自己試しの運動に対する喜びが大きく、肩、首、腰の順に症状軽減の回答が多い。自由記載の項目では自己実現と身体意識の芽生え、心の解放感、日々の運動欲求の増大などの波及効果も現れている。

### ○健康・運動意識

運動参加によって新たにやり出した健康行動は、運動(22%)、栄養(18.6%)、健康診断(16.9%)、ヘルスチェック(16.9%)が多く、運動実践の方法

\*岩手県立大学看護学部

は家事の工夫(69%)が最も多い。

日常生活動作で楽になった項目は、外出(17.2%)、姿勢の変化や移動(15.6%)、肩や腕の動作(15.6%)、階段の昇り降り(14.1%)が多い。

健康意識は運動参加前に、やや思わしくない状態の自覚が40%であったが、全員が健康だと思う、まずまず健康、の意識に変化した。

体力意識は「柔軟性がついた」40.5%、「機敏になった」16.2%が中でも多い。

#### ○体格・体型

20項目中、40代、50代ともに胸囲、胴囲(ウエスト)、腹囲(下腹部)、腰囲の周囲長が有意な減少で、中でも40代の腹囲は一定の顕著な変化があった。体脂肪率は50代が有意な増加、40代は1ヶ月目は有意な増加で2ヶ月目は参加時を維持している。BMIは双方とも有意な変化がなかった。

#### ○日常活動量

日常生活での自助努力による一日の歩数は、1週目の7,072歩から2ヶ月後の8週目は8,892歩に増大した。週平均では1週目と2週目に有意な増大の変化があり、8週目までその活動量を維持した。

#### ○更年期自覚症状

運動参加前の自覚症状は、「物忘れをしやすい」が最も多く(90%)、次いで「目がつかれ易い」(85%)、「疲れやすい」(70%)、「肩こり」(65%)、「憂うつ」(65%)であったが、「物忘れをしやすい」、「肩こり」、「憂うつ」は症状の程度をみる平均点が有意な減少で、運動感覚系や神経精神系の軽減があった<sup>8)</sup>。

以上、2ヶ月間の体操系の運動参加によって、1)生活労作が楽になり、家事などの工夫で積極的に体を動かす意欲が増した。2)会合などの社会参加が多くなった。3)健康意識や健康行動が身近なヘルスチックから健康診断受診の他覚評価に拡大した、などのQOLの向上があった。

これらの結果は2ヶ月間の運動参加によるもので、体操や運動の直接的な効果ばかりではなく、集まった仲間との交流などによる環境要因の変化の影響もある。しかし運動域を規制しない四肢を動かす体操に対する対象者の喜びは大きく、自ら体が動くことを楽しみながら姿勢の見直しや身体意識の気づきで、運動欲求を増していく様子が観察された。

体操の動きは日常動作である人間の動く体を基本としており、自己実現を得る上で効果的である。特に運動習慣を持たない更年期女性の手足や関節の痛み、憂うつなどの症状を軽減するには、自らの体が動くことと、動かす楽しみを感じることが初歩的段階の動機づ

けで大切であり、体操系の運動プログラムは安全で有効な運動習慣につながると考える。

現在、これらの2ヶ月間の結果を基に2年目の実践を試みているが、更年期健康づくりの一考として創作した体操を紹介する。

## 2. 体操の目的

- 1) 部位運動と全身運動の組み合わせで全身の血行を促進させ、疲労を除去する。
- 2) 関節を中心とした前後左右の運動で柔軟性や動作の巧さを高め、日常生活労作が楽にできるようになる。
- 3) 遊戯的な自己試し運動の組み入れで運動の楽しみをもつ。

## 3. 構成要素

- 1) 身体部位—首、上肢帯、胸、体側、背腹、胴体、下肢
- 2) 動きの形式—屈、伸、回、転、振、上挙、下制、
- 3) 方向—前、後、左、右、上、下
- 4) 運動の構成—部位運動、表現運動、全身運動
- 5) 所用時間—11分30秒
- 6) 運動強度—40~50代女性の年齢最大心拍数の40%程度
- 7) 順列—15

## 4. 名称と運動

- 1) もらって、あげて(背伸びと呼吸運動)、2) 骨休み(首の運動)、3) 水車と亀さん(肩の運動)、4) 耳タッチ(腕・肩・体側の運動)、5) 肘タッチと背中の階段(腕・肩・胸の運動)、6) くぐりっこ(腕・肩の運動)、7) 旗上げ(体側の運動)、8) のぞきっこ(背腹の運動)、9) フラフープ(骨盤・胴体の運動)、10) 竹とんぼ(胴体の運動)、11) 縮んで伸びて(膝の運動)、12) 土俵入り(股関節の運動)、13) お絵描き(表現運動)、14) お散歩(足首・全身運動)、15) もらって、あげて(背伸びと呼吸運動)。

## 5. 実施上の要点

- 1) 人間本来の「動く体と、体を動かすことの気持ち良さを知る」ことを掲げ、「運動に慣れ親しみながら運動の自己コントロールを目指す。
- 2) 身体が動くことを楽しみ、自己試しのゲーム性を抱いて前後、左右、上下の運動方向を意識する。
- 3) 1つの運動の回数は気持ちの良い程度を目安にする。

### 引用文献

- 1) 春日美智子，太田博明ら：更年期外来受診者における更年期症状の実態とその特徴，日本参加婦人科学会関東連合地方部会会報34(3)：420，1997.
- 2) 杉山みち子：更年期の保健学—半健康状態と生活習慣の改善—(細谷憲政監修)第一出版，296，1995.
- 3) 竹中晃二：運動心理学—その内容と我が国における将来的研究課題—，スポーツ心理学研究25：13—29，1998.
- 4) 川久保清，本木千春：更年期障害と運動療法，産婦人科の実際44：873—877，1995.
- 5) 進藤宗洋ら：更年期のスポーツ活動，臨床スポーツ医学5：775—781，1998.
- 6) 野口恭子ら：運動参加による更年期女性の自覚症状の変化．岩手県立大学看護学部第3回研究紀要（投稿中）

# 1、もらってあげて

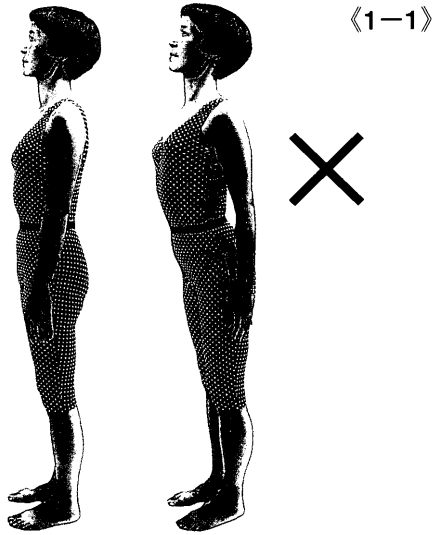
## 背伸びと呼吸運動

初めの姿勢・・・腰に力を入れないように上の方に伸びるような気持ちで立ちましょう

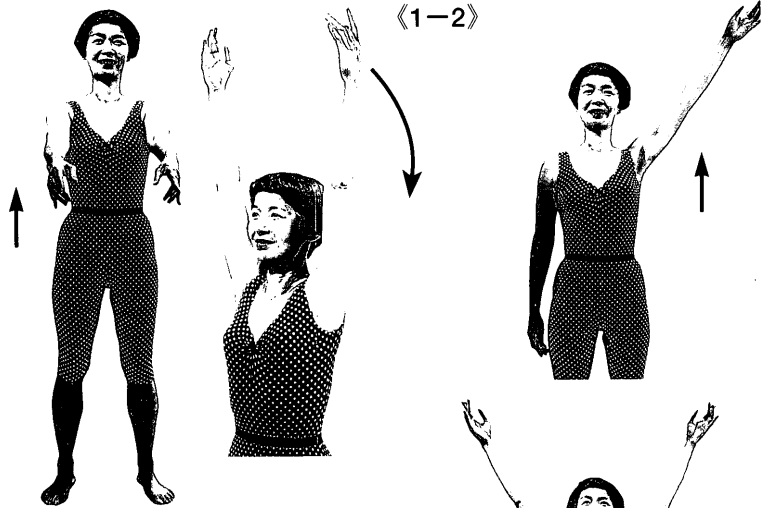
《 》は順列 ( )は呼間

《1-1》 ○両足を肩幅位に開き、足元の方から力をもろうような気持ちでゆっくりと息を吸いながら両腕を前から上に挙げて背筋を伸ばす。息を吐きながら両腕を横から体側に降ろす。(8)  
(8×2)

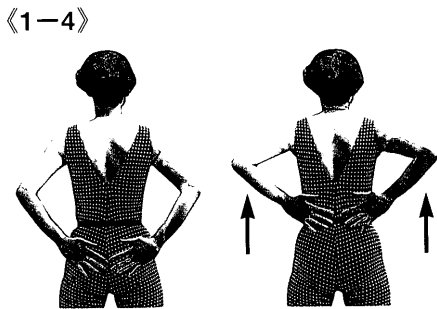
《1-2》 ○1よりも早く息を吸いながら片方の腕を横斜め上まで挙げる(4)。息を吐きながら腕を体側に降ろす(4)。同様に反対に行う(8)。(4×4)



《1-1》



《1-2》



《1-4》



《1-3》

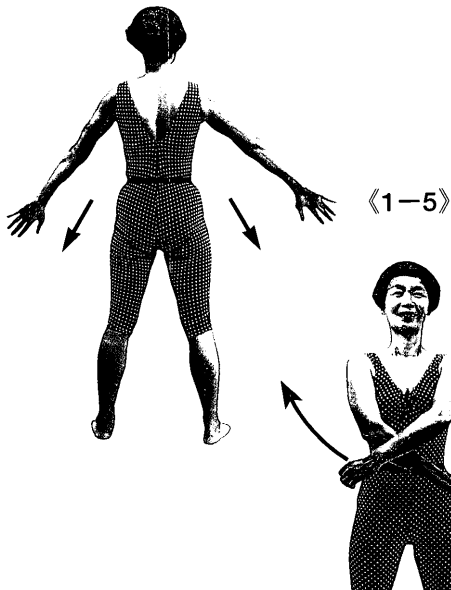
《1-3》 ○《1-2》を両腕を挙げながら2回行う(16)。(4×4)

《1-4》 ○肘を曲げて両腕を背中に回し、息を吸いながら両腕を挙げる(2)、息を吐きながら両腕を降ろす(2)。繰り返す(12)。(4×4)

## 腕回し・腕振り

《1-5》 ○両腕を体前でゆっくりと大きく回す(4)、反対側から回す(4)。繰り返す(8)。※内回し、外回し (4×4)

《1-6》 ○両腕を前後に振る(4)、繰り返す(12)。(2×8)



《1-5》



《1-6》

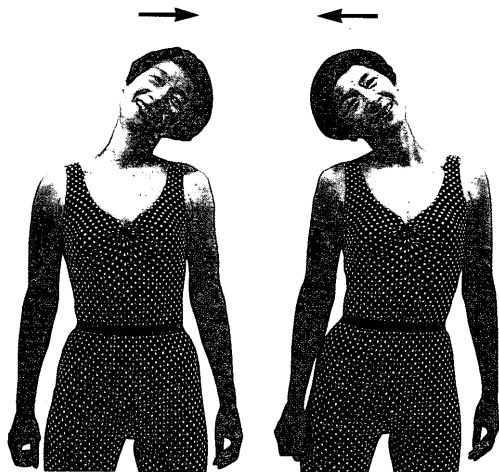


## 2、骨休み 首の運動

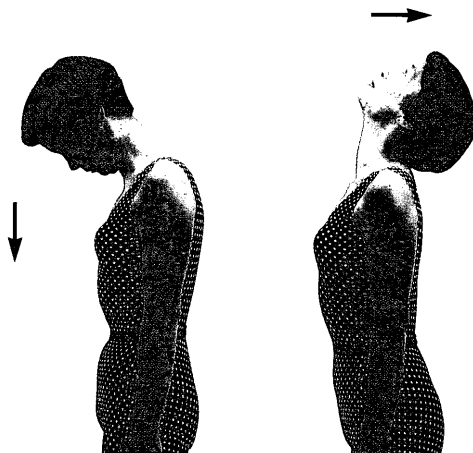
《2-1》



《2-2》



《2-3》

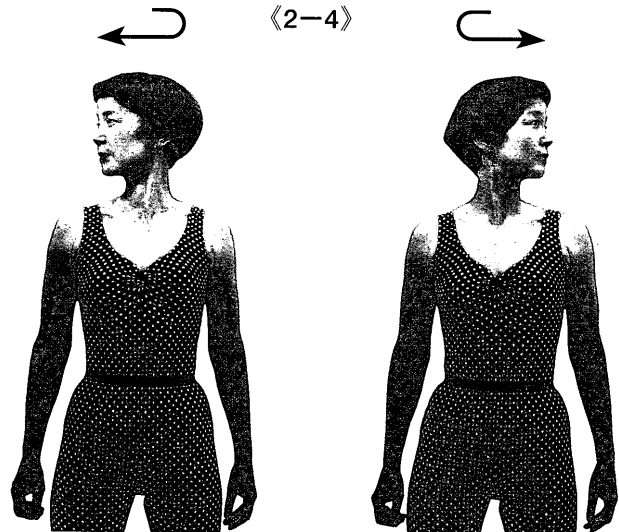


- 《2-1》 ○ 肩と首をリラックスさせ、頭の重さを感じながらゆっくりと首を回す(8)。同様に反対から行う(8)。繰り返す(16)。(8×4)
- 《2-2》 ○ 息を吐きながら首を横に曲げ(4)、息を吸いながら正面に戻す(4)。同様に反対の横に行く(8)。(4×4)
- 《2-3》 ○ 息を吐きながら首を前に曲げ(4)、息を吸いながら正面に戻す(4)。同様に後ろに行く(8)。(4×4)
- 《2-4》 ○ 息を吐きながら首を横に捻じる(4)、息を吸いながら正面に戻す(4)、同様に反対の横に行く(8)。(4×4)
- 《2-5》 ○ 《2-1》と同じく、左右から首をゆっくり回す(16)。(8×2)



※ 首を回す時には斜め前や斜め後ろも意識しながら円を描くような気持ちで。曲げる時には反対側の首筋が伸びることを感じながらやってみましょう

《2-4》



※ 首を捻じる時には肩が挙がったり、首が曲がらないように首筋を伸ばして真横をみる気持ちでやってみましょう

### 3、水車と亀さん 肩の運動

《3-1》 ○両手を肩の上に軽く置き、前、上、後、下と方向を意識しながら水車のように丸く大きく肩を回す(4)。後、上、前、下と反対側から回す(4)。繰り返す(8)。 (4×4)

《3-1》



《3-2》 ○腕、肩の力を抜いて肩を上下に動かす(弾ませる)(1)。

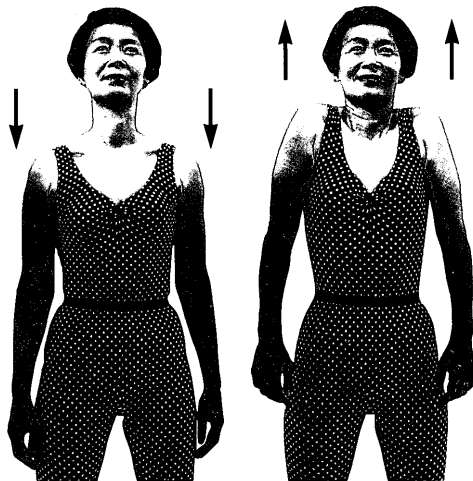
(1×16)

《3-2》

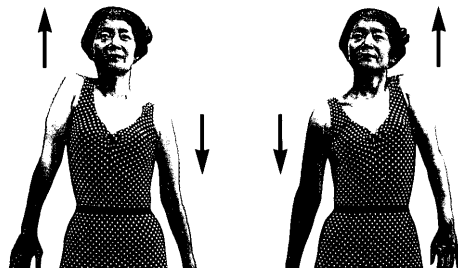
《3-3》 ○《3-2》の運動を肩、首の力を抜いて両肩をゆっくり下に引き下げ首筋を伸ばす(4)、ゆっくり戻す(4)。両肩を挙げて耳の方に近づける(4)、ゆっくり戻す(4)。繰り返す(8)。

(4×4)

左右の肩が上下に引きあうように交互に動かす(8)、同様に倍の速さで繰り返す(8)。(8×2)



《3-3》

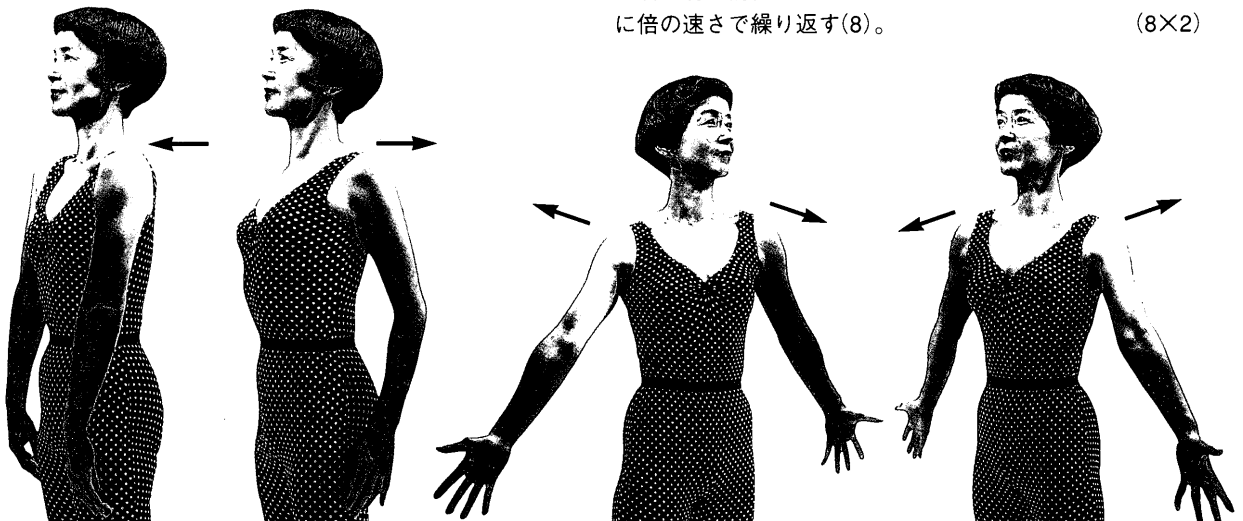


《3-4》 ○首、肘の力を抜いて両肩をゆっくり前に突き出す(4)、ゆっくり元に戻す(4)。反対に両肩をゆっくりと後ろに引く(4)、元に戻す(4)。

(4×4)

左右の肩が前後に引き合うように交互に動かす(8)、同様に倍の速さで繰り返す(8)。(8×2)

《3-4》



## 4、耳タッチ

### 腕、肩、体側の運動

《4-1》 ○片方の手で同じ側の耳(4)、頭のてっぺん(4)、反対側の耳(4)、反対側の肩を触って腕を大きく回す(外回し)(4)。同様に反対に行く(16)。 (16×2)

《4-1》



※ 脇の下が伸びるようにしましょう

※ 近道をしないように  
しましょう



## 5、肘タッチ

### 腕、肩、胸の運動

《5-1》 ○息を吸いながら両肘を曲げて(指先は上に向ける)肩の高さに挙げる(4)、息を吐きながら胸前で両肘を合わせる(4)。繰り返す(8)。 (4×4)

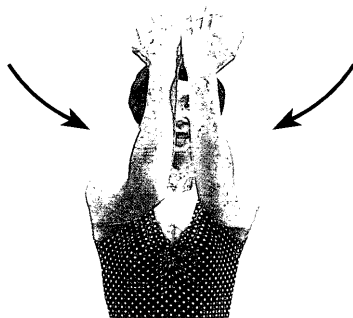
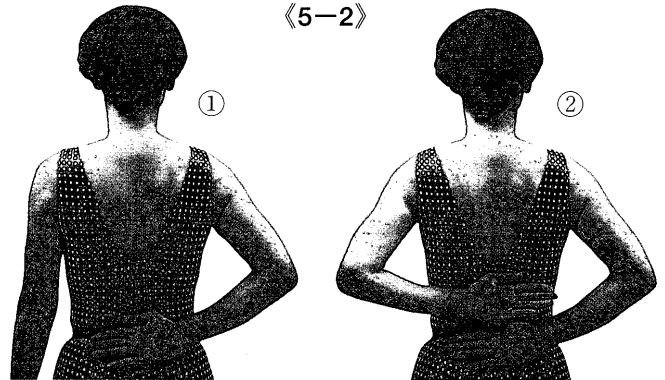
《5-2》 ○手の甲を片方ずつ背中に当て、階段を登るような気持ちで肩の方に交互に挙げる(8)、一度両手を降ろしてから繰り返す(8)。 (8×2)

《5-1》

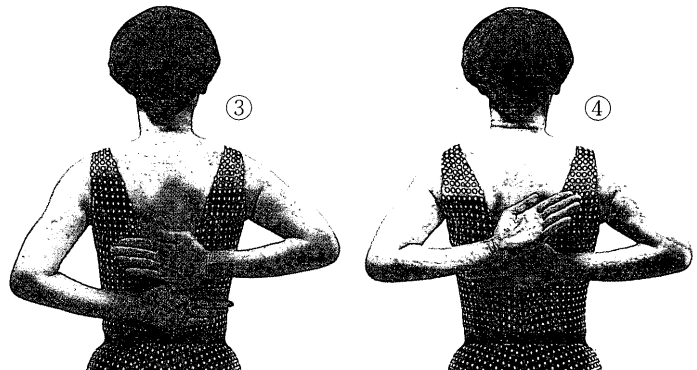


※ 息を吸って胸を広げましょう

《5-2》



※ 息を吐きながら肘を合わせましょう



## 6、くぐりっこ 腕、肩の運動

《6-1》 ○体前で両手を組み、頭に触らない様に前、横、後ろ、横、とゆっくりと回す(8)、繰り返す(8)。手を組み替え反対側から同様に行う(16)。 (8×4)

《6-1》

※ 耳や頭に触らないように肩を回しましょう



## 7、旗揚げ 体側の運動

《7-1》 ○旗を高く上げるような気持ちで片方の腕を上へ挙げ、肘から体側を気持ちのよいところまで伸ばす(4)。同様に反対の腕を挙げ(4)、肘と体側を伸ばした状態で息を吐きながらゆっくりと横に曲げる(4)、息を吸いながら元に戻る(4)。反対の腕から同様に行う(16)。 (4×8)

《7-1》

※ 腕を高く上げた状態から横にまげると体側がよく伸びます





## 8、のぞきっこ 背腹の運動

《8-1》 ※ 尾骨から背中を伸ばすように  
股の間からのぞいてみましょう



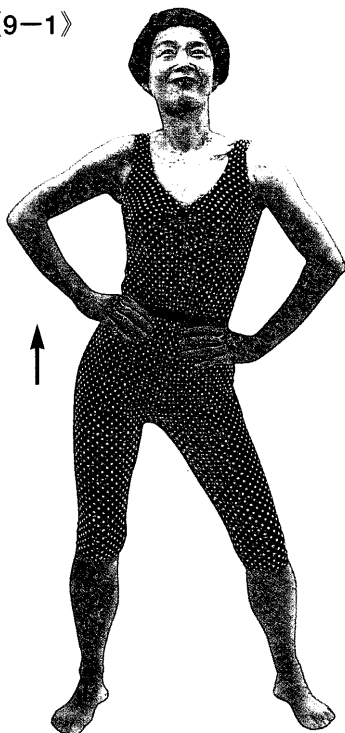
《8-1》 ○ 息を吐きながら体をゆっくりと前に曲げ(4)、息を吸いながら元に戻る(4)。両手を腰にとり息を吐きながら腰を前の方に押し出すような気持ちで体を後ろに曲げ(4)、息を吸いながら元に戻る(4)。繰り返す(16)。 (4×8)



※ 無理に後ろに曲げないようにして、体の前面を伸ばすようにやってみましょう

## 9、フラフープ 骨盤、胴体の運動

《9-1》

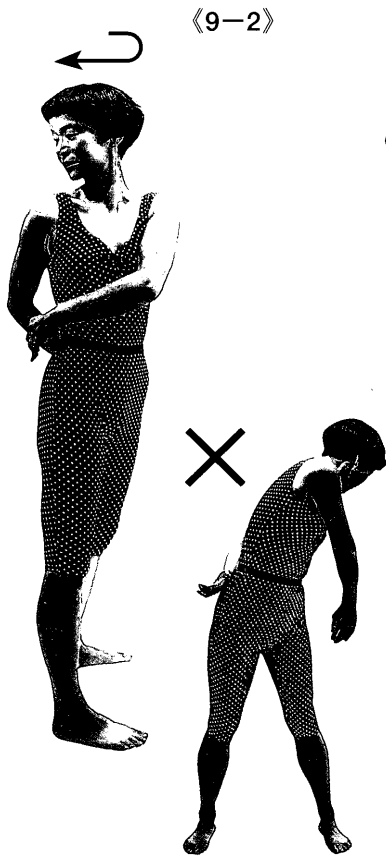


《9-1》 ○ 両手を腰に置いて軽く膝を曲げる。フラフープを回すように骨盤を横、前、横、後ろに突き出しながら大きく回す(8)。同様に反対側から行う(8)。 (8×2)



《9-2》 ○ 脊柱を軸（背中を伸ばして）にして胴体を捻じる（2）。  
同様に反対に行い（2）、繰り返す（12）。 （2×8）

## 10、竹とんぼ 胴体の運動



※ 体を斜めに倒さない  
ようにして背骨をま  
っすぐ上に伸ばして  
捻りましょう



※ 上の腕も伸ばして胴体を  
捻るようにしましょう

《10-1》 ○ 両腕を肩の高さで横に挙げ体を前に倒す。息を吐きながら脊柱を軸にして両腕が脊柱に直角になるようにゆっくりと捻る、顔は上を向く（4）。息を吸いながら正面に戻り、同様に反対に行う（4）。繰り返す（8）。 （4×4）



《10-2》 ○ 両腕を伸ばし前、横、上、横と体を大きく回（垂直回旋）す（8）。反対側から同様に行う（8）。 （8×2）

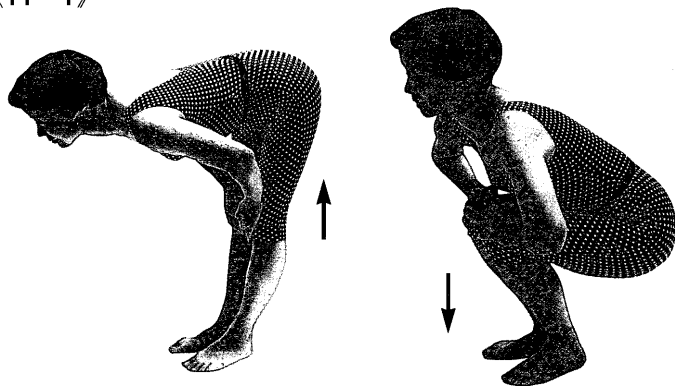


## 11、縮んで伸びて 膝の運動

《11-1》 ○ 両足を閉じてよくバランスを取りながら両膝をゆっくりと曲げ(2)、伸ばす(2)。繰り返す(4)。 (2×4)

《11-2》 ○ 両膝を軽く曲げて回す(4)。同様に反対の方から行い(4)、繰り返す(8)。 (4×4)

《11-1》



《11-2》

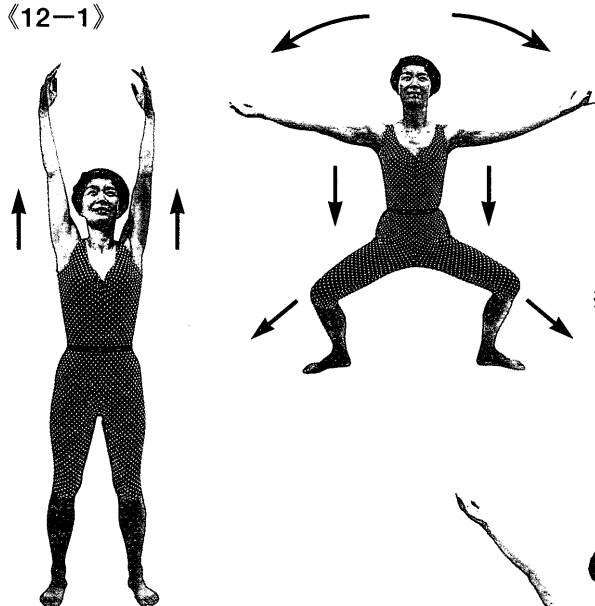


## 12、土俵入り 股関節の運動

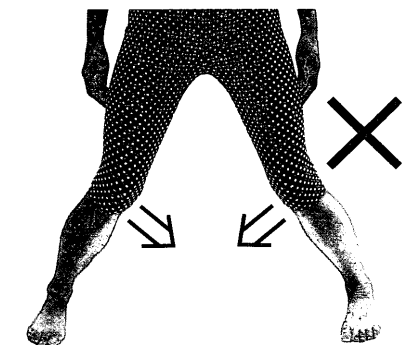
《12-1》 ○ 両腕を横から上に挙げ、脚は肩幅より広めに開いて立つ。足先を外に向け、息を吐きながら股関節・膝を足の親指の方に曲げながらゆっくりと沈む(両腕はバランスがとれるように上から押し広げるように横から肩の高さまで降ろす)(8)。息を吸いながら両腕を挙げ、股関節・膝をゆっくり伸ばしながら元に戻る(8)。繰り返す。

(8×4)

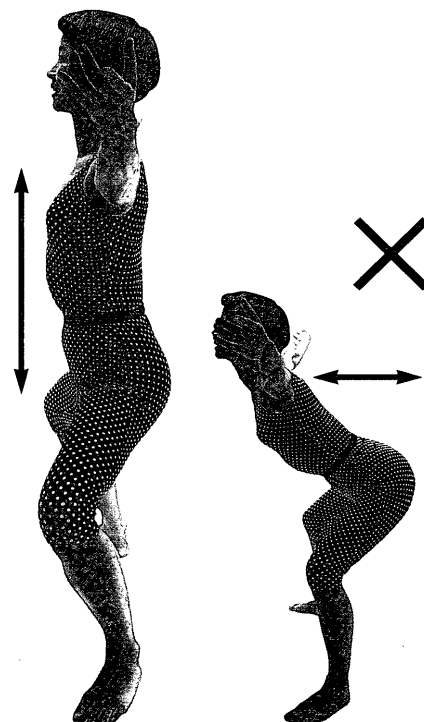
《12-1》



※ 立ち上がる時に  
肛門をしめるよう  
にしましょう

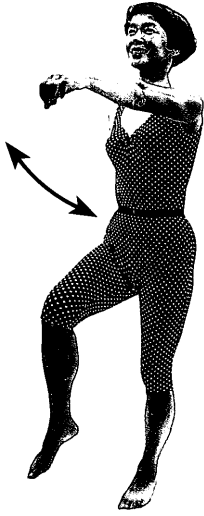


※ 膝を痛めるので内側に入れないようにしましょう



※ お尻を後ろに突き出さないように背中の力を抜きましょう

《12-1》



全身運動

《12-2》 ○大きく腕を振ってその場で足踏み（16）。（1×16）

《12-3》 ○腕を回し（内外回旋）ながらその場で足踏みをする（16）。（1×16）



《12-3》



13、お絵描き

表現運動・全身運動

《13-1》 ○全身を使って体の前に大きな字や絵を自由に描く（8）。

※いろいろな運動ができるように字や絵の形を思い浮かべながら全身を使って空間に描く（24）。

《13-1》

例 め……（8） ん……（8） こ……（8） い……（8）



# 14、お散歩 足首、全身運動

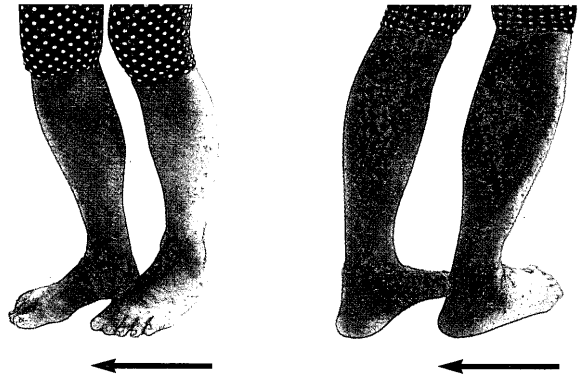
《14-1》 ○ リズミカルに踵を片方ずつ交互に挙げ下げする (2)。繰り返す(14)。同様によくバランスをとりながら爪先を交互に挙げ下げする(16)。 (2×16)

《14-2》 ○ 軽く弾みながら両方の踵に体重を乗せ、両足先を右に向ける(4)。左に向ける(4)。反対に両足先に体重を乗せ、両方の踵を左に向ける(4)。右に向ける(4)。 (4×4)

《14-1》



《14-2》

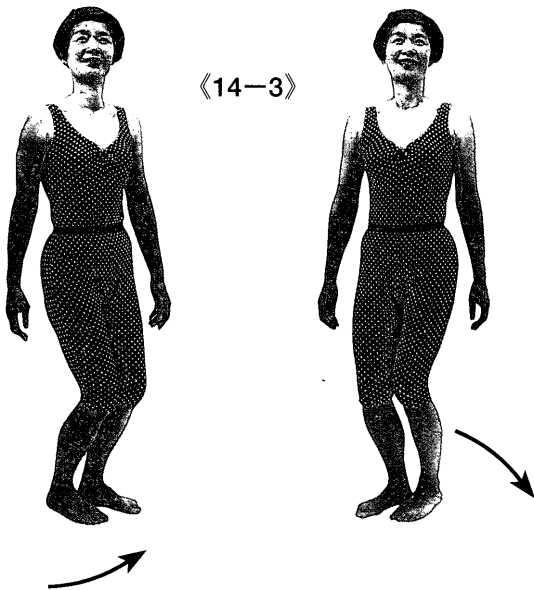


《14-3》 ○ 両足先と踵に重心と方向を変えながら横に移動(8)、同様に反対側に移動する(8)。 (8×2)

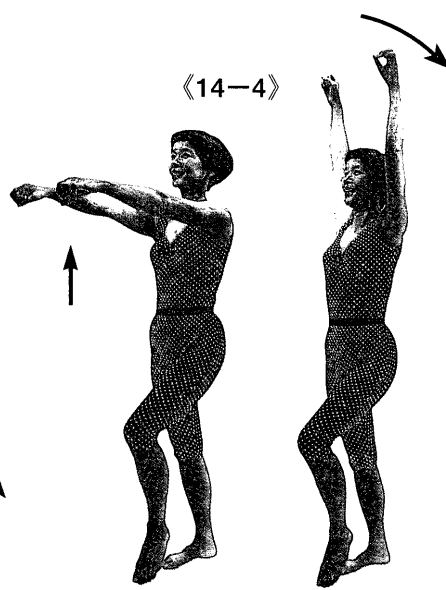
《14-4》 ○ 腕を前後に回しながら足踏み(前後回旋)(16)。(2×8)

《14-5》 ○ 拍手をしながらその場で足踏み(16)。(2×8)

《14-3》



《14-4》



《14-5》



## 15、もらってあげて 背伸びと呼吸運動

《15-1》○呼吸を整えながら指を小さく振り、両腕を横から上に挙げる(8)。ゆっくり降ろす(8)。繰り返す(8)。 (8×2)

《15-2》○足元の方から力をもろうような気持ちで大きく息を吸いながら両腕を前から上に挙げて背筋を伸ばす(8)。息を吐きながら両腕を横から体側に降ろす(8)。繰り返す(16)。 (8×4)

《15-1》



《15-2》

