



市民健康講座

# 自転車に乗って 健康になろう！



共催：豊中市保健所健康増進課  
銀輪亭倶楽部

平成28年10月23日（日）  
豊中市すこやかプラザ



# 本日のスケジュール



- 挨拶 (10:00~10:05)
- 『メタボと健康寿命延伸』講演 (10:05~10:25)  
健康増進課 保健師 浦 勇太
- 『自転車と健康』講演 (10:25~10:40)  
銀輪亭倶楽部 代表理事 山内 一生
- 健康取戻し体験談 (10:40~10:55)  
倶楽部員 (納村・丹羽・山内・藤田・浜嶋)
- \*\*\*\*\* 休憩 (10:55~11:00) \*\*\*\*\*
- 自転車乗り方教室 (11:00~11:40)
- 銀輪亭倶楽部の紹介 (11:40~11:45)
- 質疑応答 (11:45~12:12)



# 『メタボと健康寿命延伸』

健康増進課 保健師 浦 勇太

# 自転車に乗って 健康になろう！

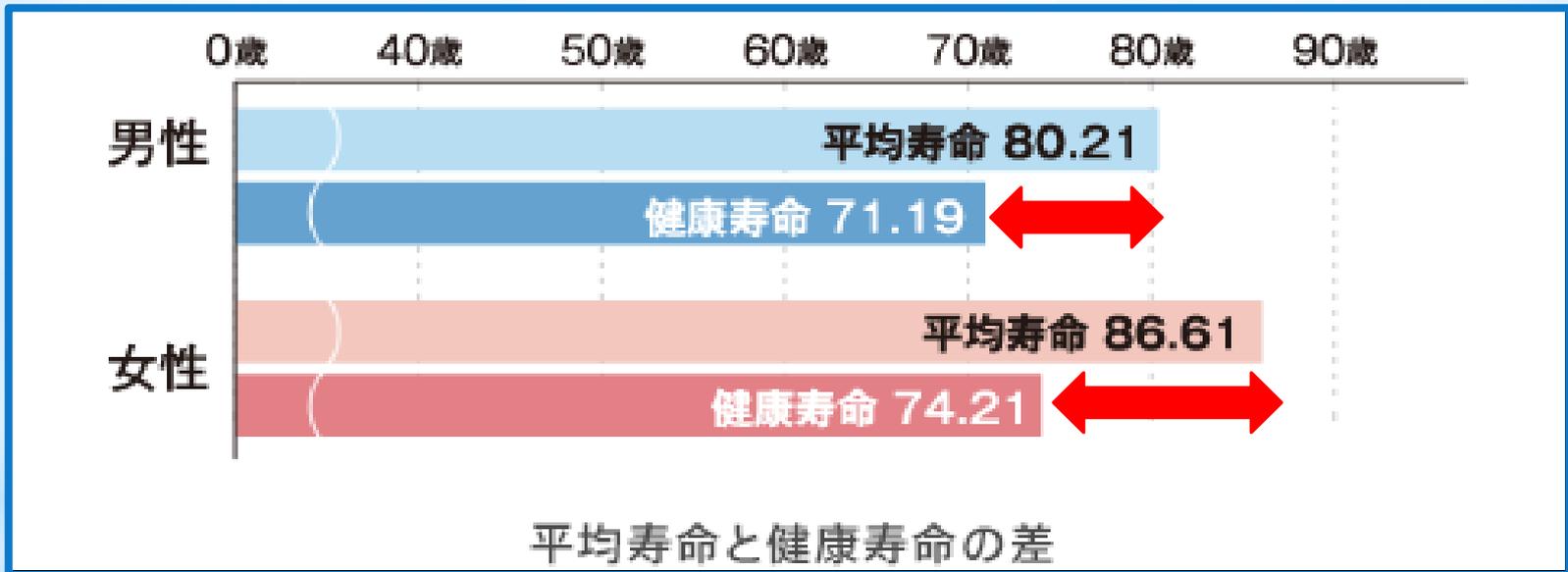


代表理事  
山内 一生です。

# 『自転車と健康』

快適な健康生活を送るために

## 健康寿命



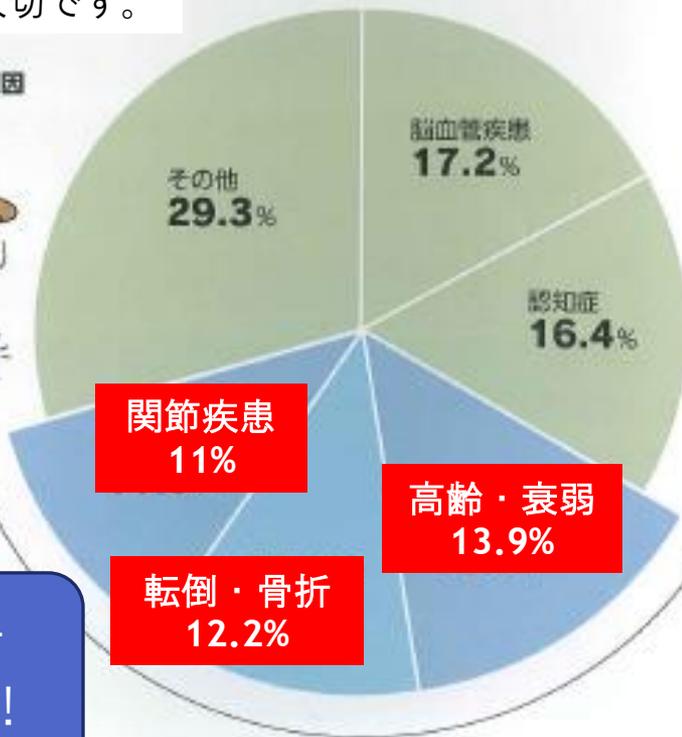
ここを短く生きたい！」

# 『自転車と健康』

## 快適な健康生活を送るために 介護が必要となった理由

腰を鍛えることが大切です。

■65歳以上の要介護状態の原因



自転車を活用して  
機能低下を防ごう！



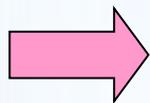
出典：平成25年国民生活基礎調査

# 『自転車と健康』

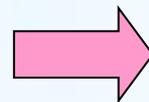
健康寿命を延ばして、楽しむ時間を増やそう。



運動不足



筋力の低下  
肥満  
心肺能力の低下  
運動量の低下  
エネルギー消費量の低下



運動器の  
機能低下



仕事や子育てに忙しい現代人、運動が手軽にできるの？

**ランニング**・・・苦しくて長続きしない。膝や腰に負担がかかる。



**ジムに通う**・・・経費がかかる。着替えの荷物を持ってゆくのが大変。

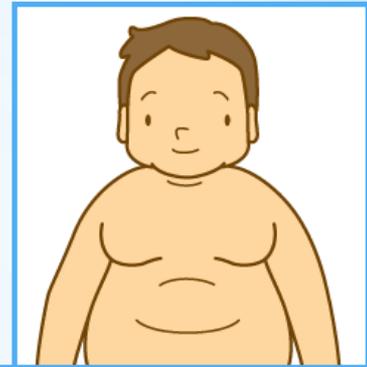
**自転車に乗る**・・・時間が無い、楽しみ方が分からない。

運動を「しない・できない」理由は山ほどありますね。



# 『自転車と健康』

手軽なスポーツの消費カロリー比較



脂肪1kgのエネルギー量は7,200kcal/kgです。

## 体脂肪1kgを1ヶ月で減らす運動量（時間）

**ランニング** 時速8km/h 体重60kg  
毎日3km・・・約30分間走り続ける。  
急にはじめると膝や腰を痛めます。

**ウォーキング** 時速4km/h 体重60kg  
毎日4km・・・約1時間毎日歩く。  
なかなか、時間が取れません。

**自転車に乗る** 時速17～20km/h 体重60kg  
毎日9.5km 片道20分の通勤や買物に利用する。  
これならできそう。



豊中市健康福祉部 保険所 健康増進課  
実線！カラダにいい習慣より引用



豊中駅から服部天神まで毎日自転車通勤（4～4.5km）・又は買物に利用する。

# 『自転車と健康』

自転車の運動による、健康への効果。

肥満への効果：日々の通勤・買物に片道20分程度、1年後に体重の10～15%は減量可能です。



膝痛への効果：ランニングやウォーキングによる膝痛は着地衝撃が要因。自転車運動は着地衝撃が無く、多くの故障したランナーが自転車に参入しています。

腰痛への効果：脊柱管狭窄症やギックリ腰などは、体幹筋強化による改善例が報告されています。



心肺機能向上：若々しくて、疲れにくい体になります。

体内年齢若返：倶楽部員の最高齢は82歳で、他の倶楽部員とサイクリングを楽しんでいます。

仕事も現役！



南アルプス山麓を走る。

# 『自転車と健康』

## 自転車運動の特徴

- 自転車は**特別なトレーニングは不要**、通勤等の習慣を身に着けるだけで健康維持に役立つ。

- 最も**地球環境に優しい**移動手段で、最速の乗り物。



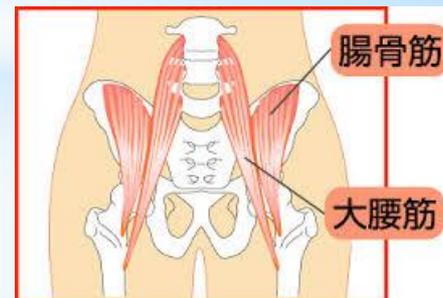
- 毎日の**食事が美味しく**なり、食事に興味が湧き、楽しく体造りができる。

- **食事制限無しに、ダイエット**が可能。



- 交通費の削減。

- 四季を通じて楽しめる。



# 自転車に乗って 健康になろう！



倶楽部事務局  
丹羽 誠です。



## 『健康取戻し体験談』

1. 歩行困難から、100kmサイクリストへ（納村）
2. 慢性的腰痛から解放（丹羽）
3. 不健康体（無呼吸・中性脂肪・喘息）からの脱却（山内）
4. 元実業団陸上選手の、スポーツマンとしての再生（藤田）
5. 1か月で2kgのダイエットに挑戦（浜嶋）（データー）

# 歩行困難から、100kmサイクリストへ（納村）

高槻→京都壬生寺→伏見柳谷高槻線→高槻→豊中→弁天町



67歳の弁天小僧！



プロカメラマン、  
撮影機材を満載して！

## 慢性的腰痛から解放（丹羽）

高校生の時に、第五腰椎分離症と診断。  
35歳の頃からぎっくり腰と慢性腰痛に悩まされ続ける。  
45歳から通勤（片道16km）を、自動車から自転車に乗り換える。  
腰痛は2～3か月で治り、現在に至る。

宮津から140km、63歳の頃・・・  
左側が本人。



## 不健康体（無呼吸・中性脂肪・喘息）からの脱却（山内）

67歳で、銀輪亭倶楽部一番の走り屋！



標高2,700m乗鞍岳畳平へ、一気に駆け上がる。

# 元実業団陸上選手の、スポーツマンとしての再生（藤田）

奇跡の復活、もうすぐ70歳！



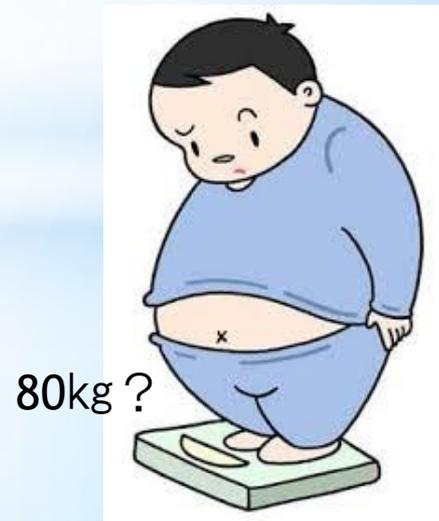
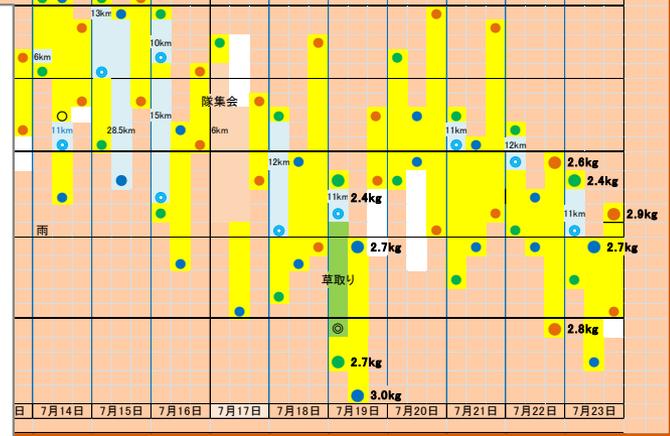
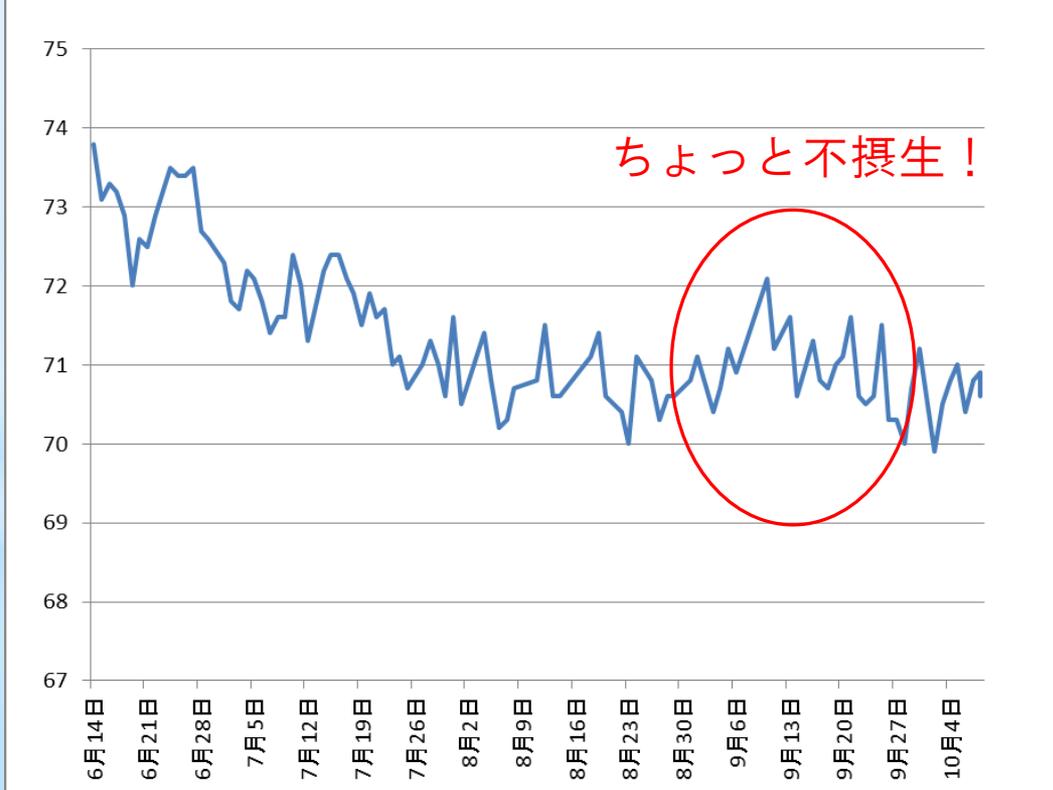
# 1か月で2kgのダイエットに挑戦 (浜嶋つづき)

67歳でも、やればできます  
服部緑地ダイエット！

	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
体操	×	○	○	×	少	○	○	×		×	○		○	○
夕食														
73.5														
73.4														
73.3														
73.2														
73.1														

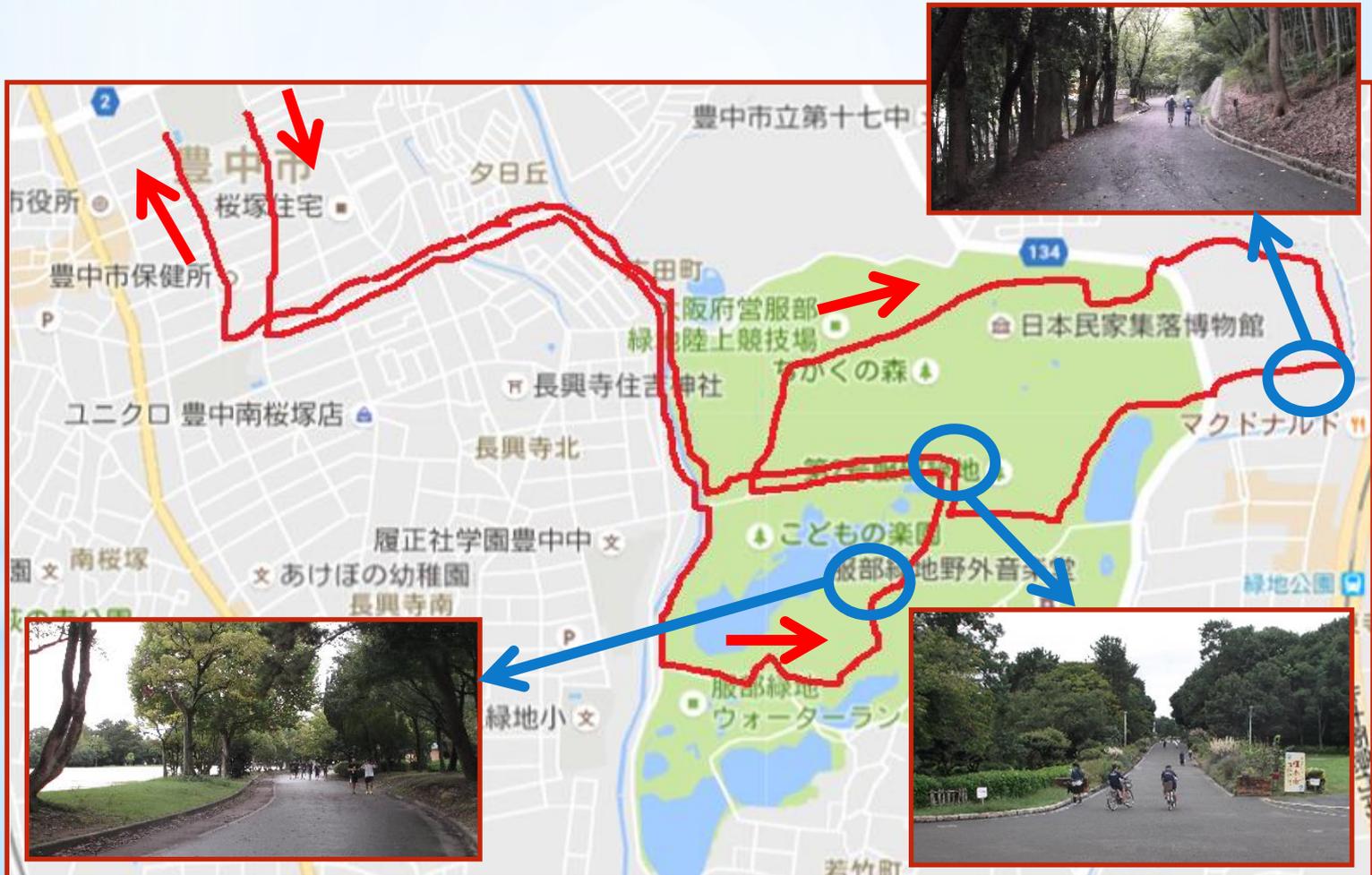
一日の中で、体重は変化する！

## 朝食前の体重変化(kg)



# 1か月で2kgのダイエットに挑戦 (浜嶋)

服部緑地公園は、ジョギング、自転車で走る人がいっぱい自宅から2.5 km。公園内は信号無し。急な坂道もある。緑と日陰がいっぱい。気持ちがいい。



# 自転車に乗って 健康になろう！



では、次に進みましょう。  
自転車のお勉強！

## 『自転車乗り方教室』

- 意外と知らない正しい乗り方と正しい降り方
- ここが違う一般車（ママチャリ）とスポーツ車
- これが正しい乗車姿勢
- 楽に走れる正しいこぎ方
- 交通マナーを守りましょう



# 意外と知らない正しい乗り方と正しい降り方

ケンケン乗りは危険です！



正しい乗り方



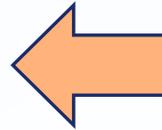
ペダルを踏みながら  
サドルに座る。



自転車に跨る。

左側から乗って、  
左側に降りるのが安全。

止まる前に足を着けるのは、  
大変危険！



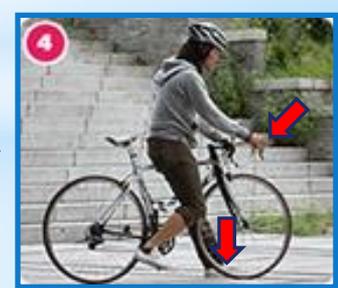
正しい降り方



ブレーキを掛ける。



自転車の速度が落ちて、  
身体が自然に前へ進む。



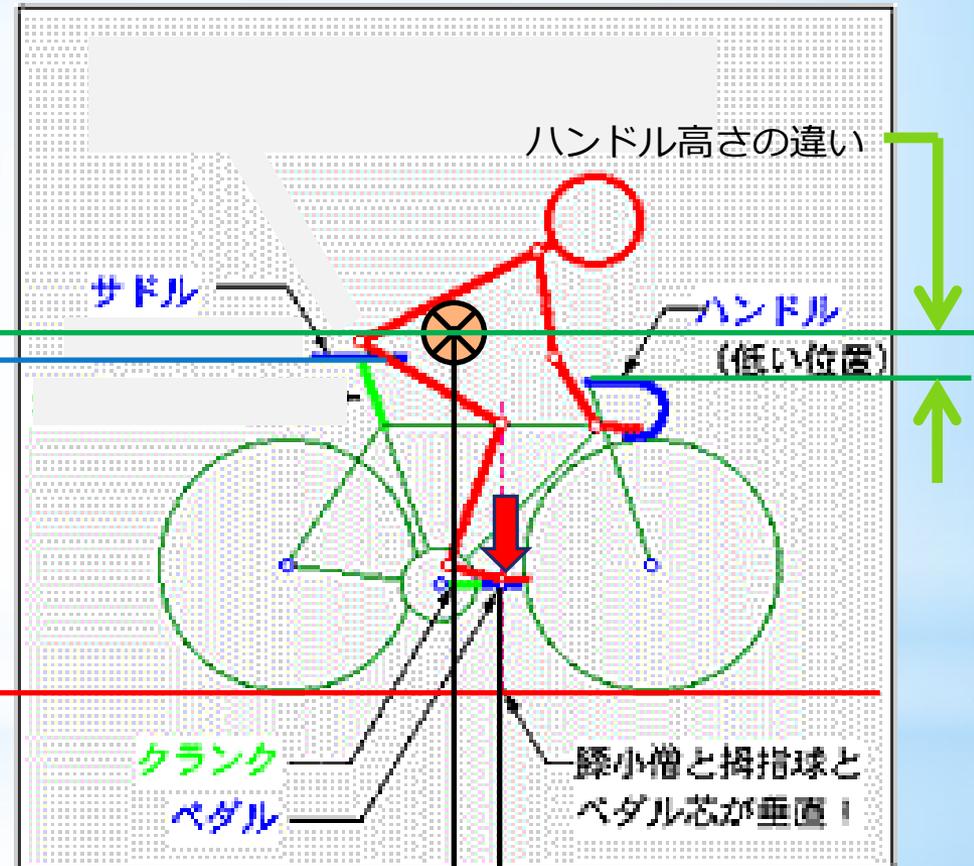
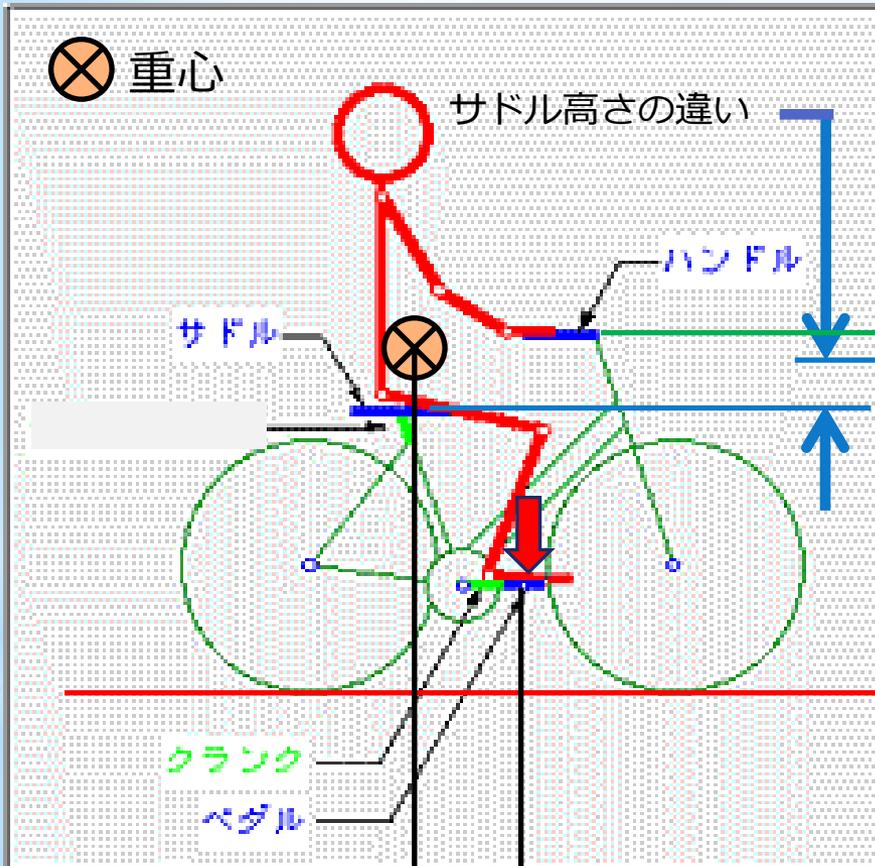
止まったと同時に  
左足を着く。

# ここが違う一般車（ママチャリ）とスポーツ車

自転車は、体重で進みます。**（実演！）** 筋肉は、そのお手伝い。

## 一般車（ママチャリ）

## スポーツ車



→ ← 重心からペダルが遠い  
大きな筋力が必要

→ ← 重心からペダルが近い  
小さな筋力で済む

# これが正しい乗車姿勢

一般車でも、サドルの高さを正しくすると楽しく遠くまで走れます。



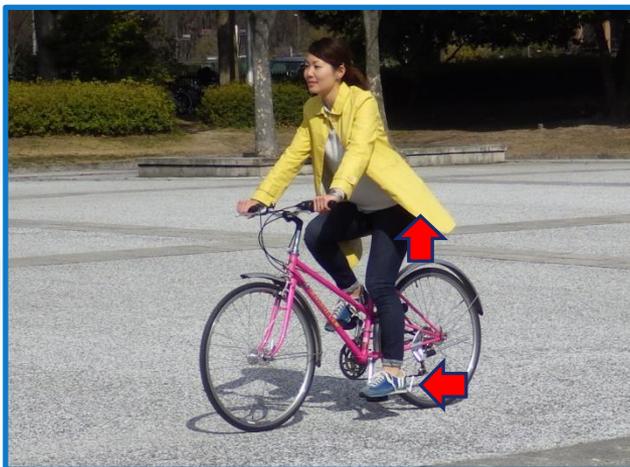
自転車の形状で、こんな姿勢になります。

座ったままで足が地面に着くので安心だけれど……

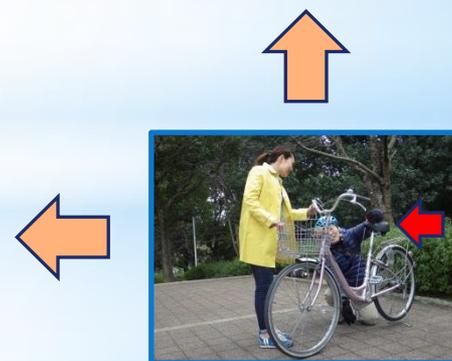


サンケイリビング2016年3月号。

同じ自転車でも、サドルを上げるとこんなに違います！



サンケイリビング記事のモデルさん。



サドルの高さを正しく調整すると、綺麗な乗車姿勢になります。

# 楽に走れる正しいこぎ方



土踏まずでは、踏めません！



背筋が伸びていると、腰への負担が大きくなります。



サドルが高いと、脚が真っ直ぐ伸びます。



サドルが低いと、脚が余って蟹股になります。  
体重がサドルに乗るので、お尻が痛くなります。

# 自転車に乗って 健康になろう！



自転車で事故に遭わないために、  
自転車のルールのお勉強です！

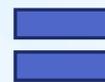
自転車と歩行者 . . . .



自転車と自動車 . . . .

どんな時、事故が起きるのでしょうか？

ルールを守ってしっかり運転!



わき見運転!



大丈夫だと『安心』して運転!



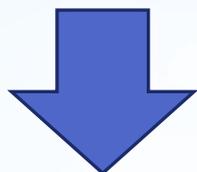
見てるから大丈夫だと『安心』して運転!



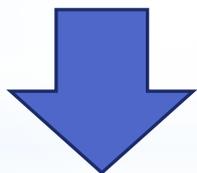


大丈夫だと『安心』して運転！

見てるから大丈夫だと『安心』して運転！

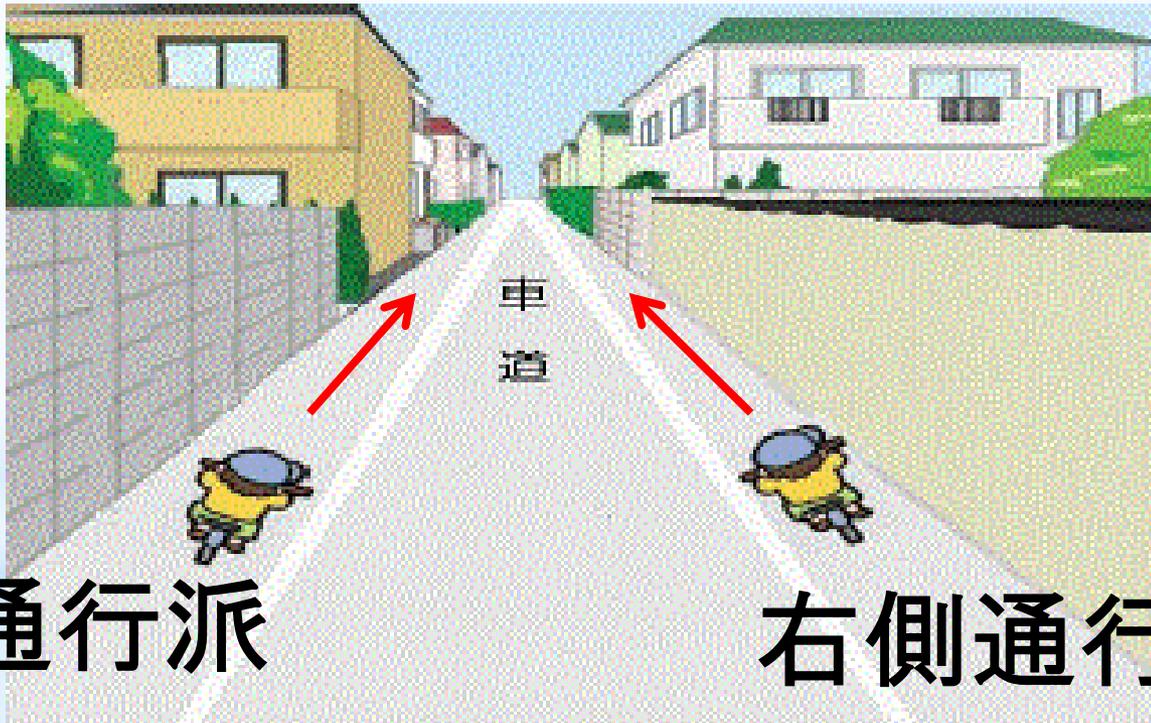


『安心』 = 油断して走っている



『安心』 ≠ 『安全』

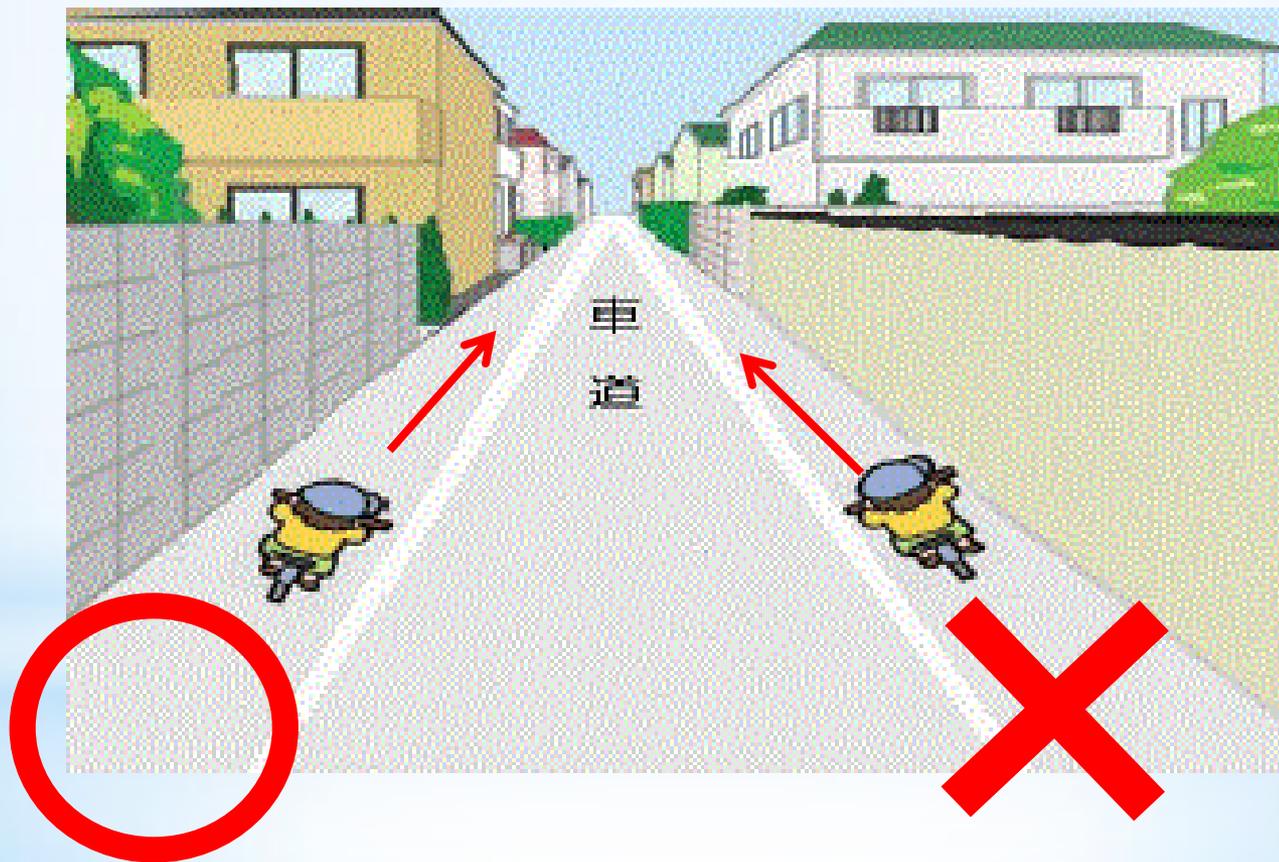
# 貴方は右側通行派・左側通行派？



左側通行派

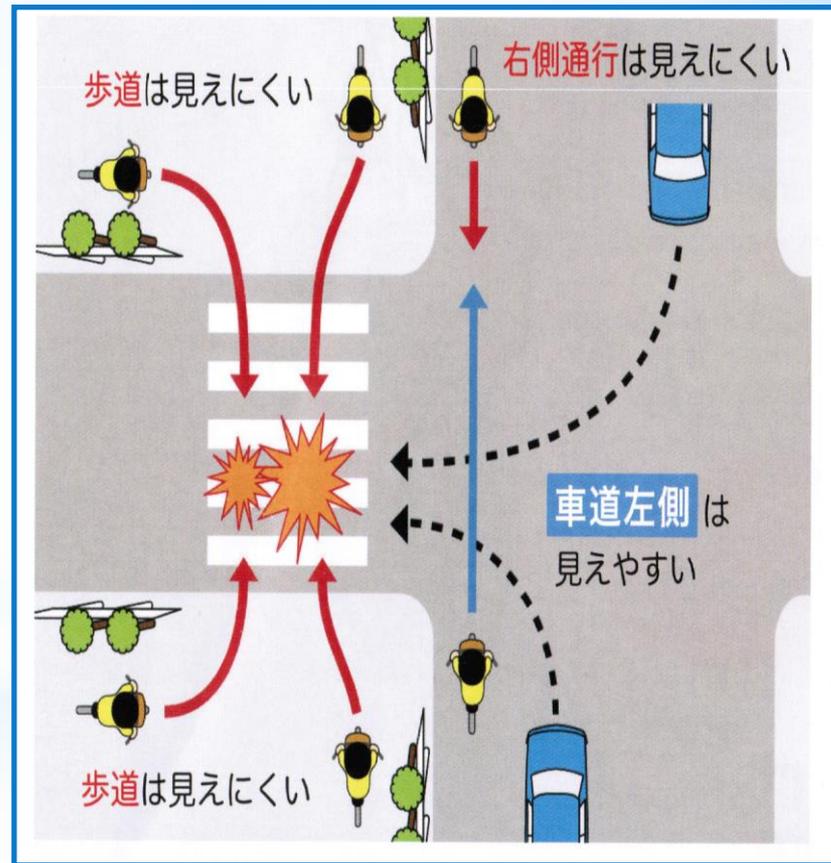
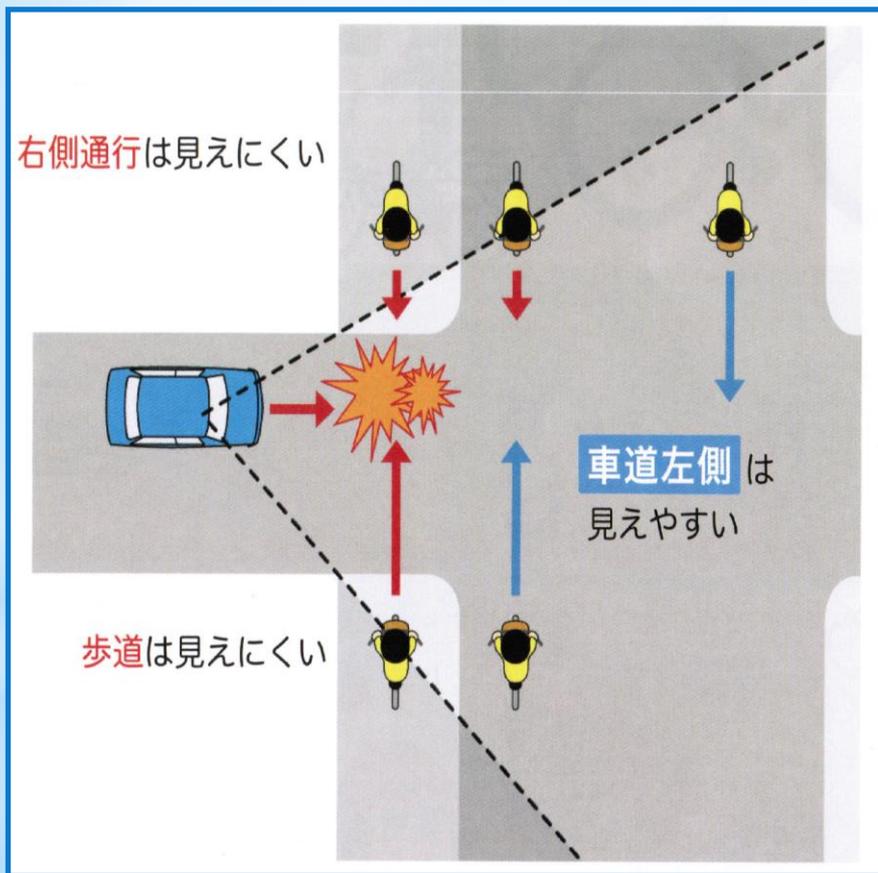
右側通行派

# 交通ルールでは左側通行！



# 交通ルールでは、何故左側通行か？

右側を走る自転車は、車から見難い。発見が遅れる。



画像は自転車ルール教本より引用

# 交通ルールでは、何故左側通行か？

右側を走る自転車は、事故が起きると正面衝突！

右側通行すると  
正面衝突になる

衝撃  
9倍

たんこぶ  
or  
お葬式

Check!

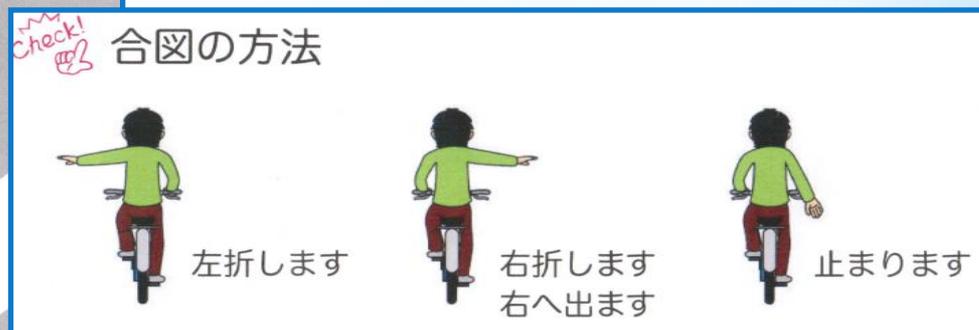
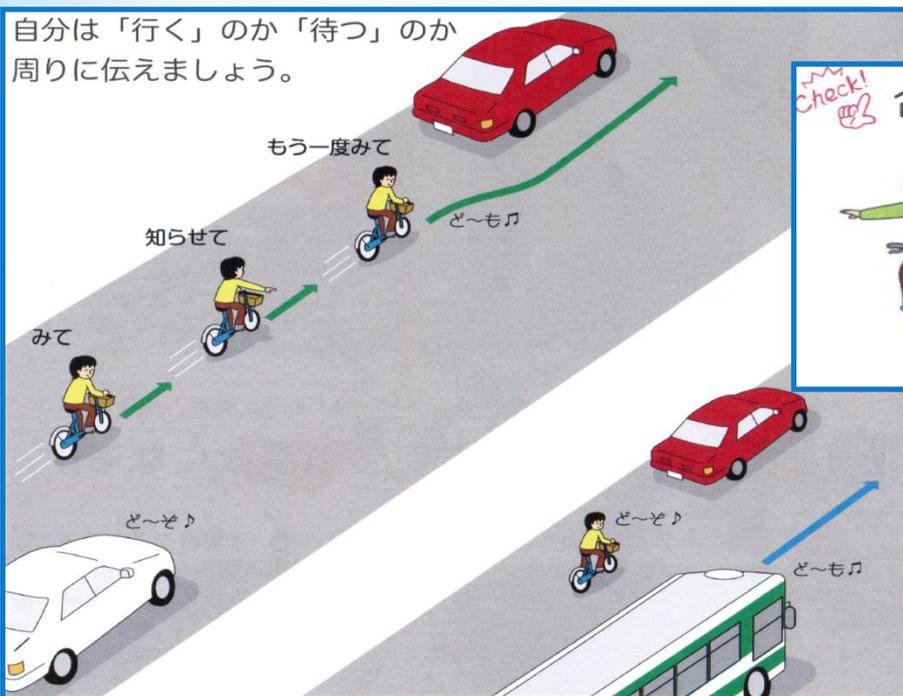
衝撃 = 速度の2乗 × 重量  
⇒ 赤ページ右上参照

右側を逆走する自転車

左側を走る自転車は、**追い越すタイミング**を自動車が決められる。  
逆走してくる自転車は、**嫌でもすれ違わない**といけない。

車道は自動車と自転車の為の物。

お互いに気持ちよく使うためには、  
コミュニケーションが大切！



車から見て困るのが、自転車の行動が分からない。  
しっかり合図を出して、自分の行動を車に知らせる。

前を走っているからといって強引に出てはいけません。譲ってもらったら、感謝の気持ちを伝える。

画像は自転車ルール教本より引用

# 危険を予測して、事故を防ごう！



## もしかしたら！

1m以上離して通過

- 車のドアが開いて人が出てくるかもしれない。車から1m以上離して通過しよう。
- 助手席のドアが急に空くかも知れない。隙間をすり抜けるのは止めよう。
- 信号待ちしている歩行者が、信号を無視して横断を始めるかもしれない。徐行しよう。
- 信号待ちしている車の中から、バイクが出てくるかもしれない。徐行しよう。
- 停止線で信号待ちしている車が、急に左折するかもしれない。横に並ぶのは止めよう。

## これも危険！

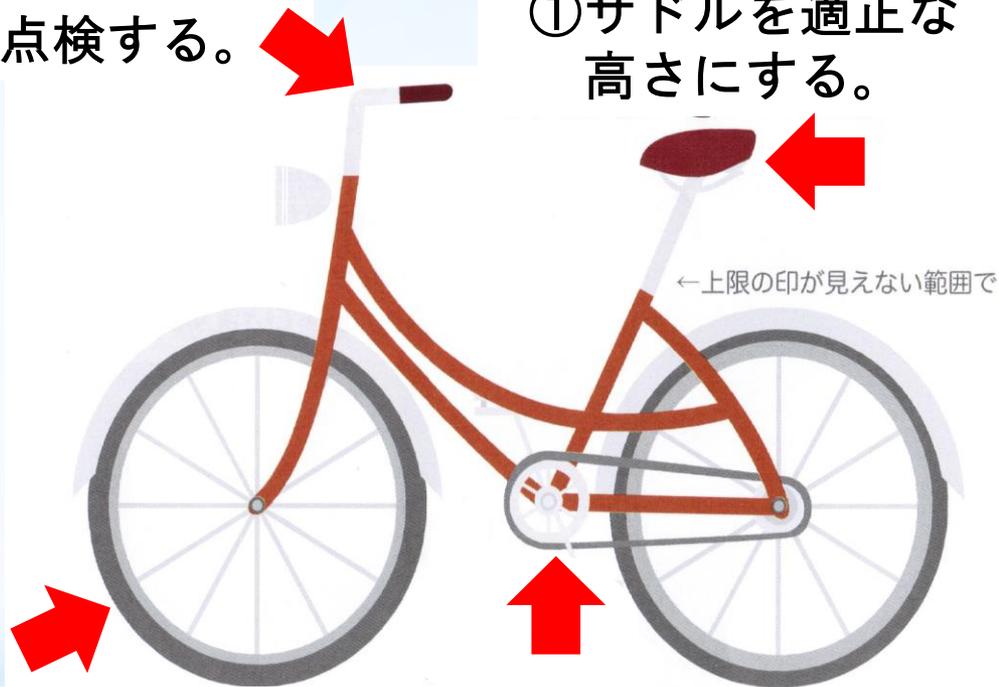
- 自分にとって都合の良い判断をしない。
- 相手の善意に期待してはいけない。
- 必要以上に車に遠慮して、道路の左端を走らない。道路外側線の少し右を走る。

画像は自転車ルール教本より引用

# 安全に快適に、自転車で走るために！

④ブレーキを点検する。

①サドルを適正な  
高さにする。



②空気圧を適正な  
値にする。

③チェーンに油をさす。

## 市民健康講座

# 自転車に乗って 健康になろう！

最後に、代表理事山内より  
銀輪亭倶楽部のご紹介です。





私達銀輪亭倶楽部は、20代から80代までの仲間で、サイクリングを楽しんでいます。

facebook

銀輪亭倶楽部フェイスブック



銀輪亭倶楽部ブログ  
『サイクリング旅日記』で検索！





## 市民健康講座

# 自転車に乗って 健康になろう！

この後は、質疑応答です。





## 市民健康講座

# 自転車に乗って 健康になろう！

ご清聴  
ありがとうございました。

