

動画付きでよくわかる！ “できる運動” 習慣なら必ず変わる

100歳をすぎても自分の足で歩くための3ステップ

頑張らない運動術

2026年
5月19日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は岩木博美著『頑張らない運動術 100歳をすぎても自分の足で歩くための3ステップ』を2026年5月19日(火)に刊行いたします。

10万人を教えてきた健康運動指導士が伝える「3ステップ運動」

人生100年時代と言われる今、「長く生きること」よりも、“どう動けるか”が問われています。健康寿命と平均寿命の差が広がる中、「最期まで自分の足で歩けるか」という不安は、多くの人にとって現実的な問題です。一方で、運動の必要性を感じながらも、「体を動かすことが苦手」「体がかたい」「痛みがある」といった理由で、続けられない人も少なくありません。

本書では、日常の中で無理なく続けられる簡単で安全な運動を提案。1日3～5分ほどの3ステップの運動で構成されており、自然と習慣化しやすいつくりになっています。運動が苦手な人でも取り入れやすく、将来の介護リスクを抑えながら、自分らしく動ける体づくりへとつなげます。

タイトル:頑張らない運動術

100歳をすぎても自分の足で歩くための3ステップ

著者:岩木博美

ページ数:160ページ

価格:1,694円(10%税込)

発行日:2026年5月19日

ISBN:978-4-86667-832-0

【目次】

序章 頑張らなくても長生きできる運動術

第1章 つらい腰がラクになる3ステップ

第2章 ひざの痛みをやわらげる3ステップ

第3章 上がらない肩がラクになる3ステップ

第4章 くしゃみも怖くない! 尿漏れ予防の3ステップ

第5章 むせないで食べる! 飲み込みやすくする3ステップ

第6章 夜も安心! ぐっすり眠れる3ステップ

【著者プロフィール】 岩木博美(いわき・ひろみ)



健康運動指導士。株式会社サンライトミー代表取締役。

岐阜県生まれ。神戸大学医療技術短期大学部卒(現:神戸大学医学部保健学科)。

看護師として勤務しながら、2006年にエアロビクス・ヨガなど多様なフィットネスインストラクター資格を取得し、2009年に健康運動指導士となる。日本遠隔医療学会にて在宅健康管理に関する論文を発表し、地域の健康づくりに携わる。整形外科での看護師経験を活かし、腰痛・肩こり・ひざ痛に悩む人への運動指導を続ける中で、同年より「頑張らない運動術」を研究し体系化。以降、指導者育成や企業の健康経営支援にも取り組み、延べ10万人以上を指導してきた。

現在は日本健康運動指導士会岐阜県理事を務めながら、無理なく続けられる運動法の普及に取り組んでいる。



健康寿命

病院や誰かの助けがなくても生活できる期間

男性：72.57歳 女性：75.45歳

平均寿命

男性：81.05歳 女性：87.09歳

➔ 男性は約9年、女性は約12年、
支援や介護を必要とする期間がある！

「最期まで自分の足で歩きたい」という願いを叶えるために
必要なのは、“頑張る運動”ではなく、“できる運動”を続けること。



出典：厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」、厚生労働科学研究「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」（研究代表者：辻一郎）をもとに編集部で作成

3ステップで簡単・がんばらない！

ひざの痛みをやわらげる3ステップ

ひざの関節の動きをなめらかにし、
ひざの動きを支える筋肉に
働きかけます。

ステップ1
ゆらす

ひざゆらし



ひざ裏
ストレッチ

ステップ2
伸ばす



ステップ3
安定させる

ひざの内側の
筋肉にスイッチ
を入れる



つらい腰がラクになる3ステップ

腰の痛みの原因となる
筋肉の緊張や弱さに対して、
やさしく働きかけていきます。

ステップ1
ゆらす

お尻ゆらし



猫が伸びをしたときの
ポーズ

ステップ2
伸ばす



ステップ3
安定させる

腹式呼吸



肩こり/むせ/尿漏れ など
“あるある”なお悩みに
効く運動もご紹介！

どれも1日たった3～5分ほどでOK。
簡単で安全な運動を続けるだけで、
痛みや違和感が少しずつラクになっていきます。
動画も付いているので、わかりやすく安心です。

▼ 動画サンプル



書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。テロップなし動画もご用意可能です。

情報掲載、画像提供の問い合わせ

張間(ハリマ)TEL:03-3983-3225 070-1582-0631 harima@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階