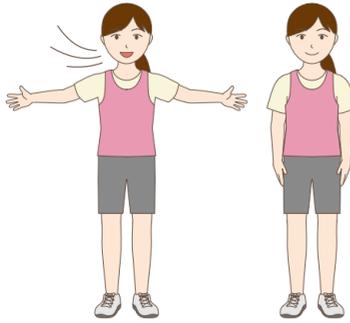


立って 体操してみる

① 深呼吸

体操の目的: 心身をリラックスさせる。
○ゆっくりと息をいっぱい吸って、吐きます。

吸う 1・2
吐く 1・2・3・4・5
3回繰り返す
息を吐いたら両手は体の横に。



② 股関節を強くする体操

体操の目的: 腰の痛みや転倒を防ぐ。
○足を肩幅よりやや広く開き、腰を落とします。
○ひざのやや上に手を置き、片方の肩を内側に入れながらひざを外側に押しします。

① 1・2・3・4・5・6
右肩を内側に入れ、右ひざを外に押しします。
7・8 まっすぐに戻す
② 1・2・3・4・5・6
左肩を内側に入れ、左ひざを外に押しします。
7・8 まっすぐに戻す
左右1セットを5回繰り返す

※痛みがある場合は控えてください。



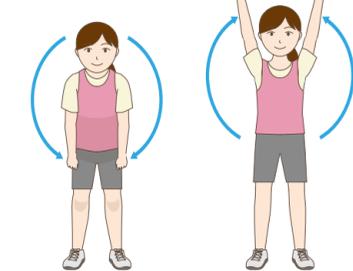
腰を落とすときに、ひざがつま先より前に出ないように注意します。

③ 肩まわし体操

体操の目的: 肩を楽に動かすことができる。

○手は軽く握り、ひじを伸ばして腕を回します。
○後回し→前回しを交互に行います。
ひざの反動をつかって腕を大きくゆっくり回します。

後ろから前へ1・2・3・4・5・6・7・8
前から後ろへ1・2・3・4・5・6・7・8
前後1セット5回

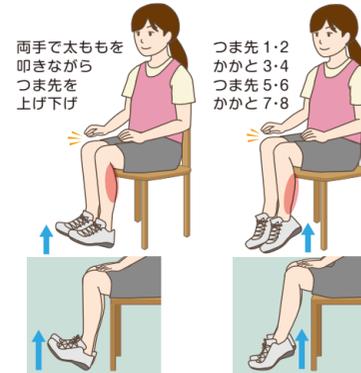


肩を中心に腕を大きく無理のない範囲で回しましょう。

座って 体操してみる

① ふくらはぎの血行をよくする体操

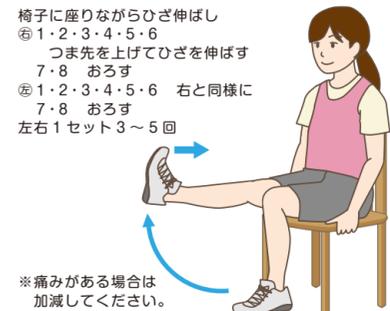
体操の目的: 血行をよくする。
○少し浅めに座ります。
○つま先とかかととの上げ下げを交互に行います。



両手で太ももを叩きながらつま先を上げ下げ
つま先 1・2 かかと 3・4
つま先 5・6 かかと 7・8
上下1セット 10回
ふくらはぎの筋肉を意識して動かします。

② ひざ伸ばし体操

体操の目的: ひざを楽に伸ばすことができる。
○両手で椅子を持ち、片方の足をゆっくりと前に持ち上げ、ひざを伸ばし保持。この時、つま先をすねの方に引き寄せ、ひざを伸ばし保持します。
○もう片方も同じように、ゆっくりと前に足を持ち上げ、ひざを伸ばし保持。



椅子に座りながらひざ伸ばし
① 1・2・3・4・5・6
つま先を上げてひざを伸ばす
7・8 おろす
② 1・2・3・4・5・6 右と同様に
7・8 おろす
左右1セット3～5回
無理をしない範囲でできる所までひざを伸ばします。

熱田保健センターでは、名古屋市作成の「なごや健康体操/ひとり体操」をもとに、「熱田区オリジナルバージョン」を作成しました。短時間で効果的な体操ですのでぜひ活用ください。



もっと なごや健康体操 熱田区オリジナルバージョンについて知りたい方は

なごや健康体操 熱田区オリジナルバージョン [検索](#)



フルバージョンで
ご覧いただけます

☆熱田保健センターでくわしいリーフレットを作成しております。お問い合わせください。

【なごや健康体操 熱田区オリジナルバージョンに関するお問合せ】
熱田保健センター 保健予防課
TEL 052-683-9684 / FAX 052-681-5169

チャレンジ1 自分で目標を立てて、健康づくりをしよう!

- 健康づくりの目標を自由に設定して、取り組んだらカードに日付を書いてください。
- 1日取り組むごとに1ポイント付けることができます。

目標の例

栄養・食生活

- ・朝ごはんを毎日食べる
- ・野菜・果物を毎日食べる
- ・塩分を控える



お口の健康

- ・昼食後も歯磨きをする
- ・よく噛んで食べる
- ・歌や早口ことばでお口を動かす



身体活動・運動

- ・毎日の生活で15分多く歩く
- ・ラジオ体操や「なごや健康体操」を毎日行う
- ・日常生活の移動はなるべく歩く
- ・家事や庭いじり・農作業などで体を動かす
- ・座っている時間を減らす



タバコ・アルコール・その他

- ・飲酒の量を減らす
- ・禁煙にチャレンジする
- ・十分な睡眠・休養をとる
- ・一日一回声を出して笑う



チャレンジ2 人との交流や、助け合いの取り組みをしよう!

- 家族や友人、知人と交流したり、地域での助け合いなどの取り組みをしたら、カードに日付を書いてください。
- 1日取り組むごとに1ポイント付けることができます。

取り組みの例

- ・地域の人や家族、友人、知人と電話や手紙、FAX、メールなどで交流する。
- ・地域で、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯への声かけをする。
- ・地域で、買い物やゴミ出しなどの助け合いをする。
- ・町内会の清掃活動、交通安全の旗当番、防犯パトロール、ボランティア活動、老人クラブの活動
- ・市・社会福祉協議会・いきいき支援センター等が主催する講座や事業への参加など

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の点に気を付けて過ごしましょう。

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保(2メートル)
- 3密(密閉・密集・密接)を避ける
- 体温測定と健康チェック(風邪症状があれば自宅で療養)



チャレンジカードに記入していただいた個人情報、名古屋市個人情報保護条例に基づいて適切に管理し、「応募受付」、「抽選」及び「事業評価のための統計」のために使用します。

1 チャレンジ1・2に取り組んだら、取り組んだ日付を記入しましょう。

記入例

チャレンジ1 自分で目標を立てて健康づくりをしよう!

| | | | | | | | | | | |
|--------------|----|----|----|----|---------------------|--|--|--|--|--|
| 目標: 飲酒の量を減らす | | | | | 自分の健康づくりの目標を書いてください | | | | | |
| 8 | 1 | 8 | 3 | 8 | 5 | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | |

2 ポイントがすべてたまったら、カードを切り取って、熱田区役所福祉課または熱田保健センター保健予防課まで応募してください。(応募は1人3口まで)



みんなでのぼそう! 健康寿命チャレンジカード

チャレンジ1 自分で目標を立てて健康づくりをしよう!

| | | | | |
|-----|----|----|----|----|
| 目標: | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

チャレンジ2 人との交流や、助け合いの取り組みをしよう!

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

1日各1ポイント

みんなでのぼそう! 健康寿命チャレンジカード

チャレンジ1 自分で目標を立てて健康づくりをしよう!

| | | | | |
|-----|----|----|----|----|
| 目標: | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

チャレンジ2 人との交流や、助け合いの取り組みをしよう!

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

1日各1ポイント

みんなでのぼそう! 健康寿命チャレンジカード

チャレンジ1 自分で目標を立てて健康づくりをしよう!

| | | | | |
|-----|----|----|----|----|
| 目標: | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

チャレンジ2 人との交流や、助け合いの取り組みをしよう!

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

1日各1ポイント