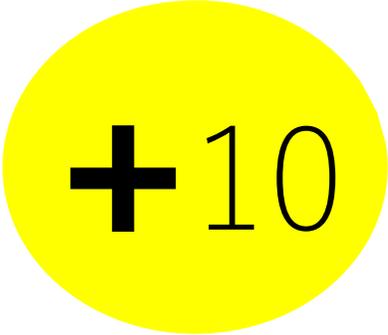




なじみの人、場所、てんぱくで
いつまでも、私らしくいるために

健康づくりをはじめよう！

プラス・テン！



+10



今より、10分多くからだを動かそう！

普段から、元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症等になるリスクを下げるすることができます。例えば、まずは、今より10分多くウォーキング（=1,000歩）をはじめて、健康寿命を延ばしましょう！

プラス・テン!

たとえば・・・ちょっと公園で

+10



段差をつかって



ベンチをつかって



木をつかって



プラス10分 = 1,000歩のウォーキングなどの運動

プラス・テン!

たとえば・・・みんな +10

たのしいね!



横歩き



脳トレ



階段

もも上げ歩き



社会参加は介護予防に効果的！ てんぱく健康づくり隊が区内公園で活動中

1 さあ！はじめよう！

水分補給を
忘れずにね



高齢者の運動時の注意事項

- 原則としてマスクを着用する
- 参加者間で距離を保ち、大声での会話は避ける
- 体調不良時（発熱、倦怠感など）は参加しない
- 更衣室などはできるだけ利用しない
- 終了後に多人数で会食やカラオケをしない
- 帰宅時には手洗い、うがいをする

高齢者の健康づくりに必要なこと

定期的に運動をする

有酸素運動（ウォーキング）
筋力トレーニング（特に下肢）
各種スポーツ

家に引きこもらない

コミュニケーションのある生活

生きがいのある生活

趣味やボランティア活動

出典：令和2年度天白区地域包括ケア推進会議健康づくり部会市民講演会「コロナ禍での健康づくり」
東海学園大学 健康開発支援センター長 島岡清 資料より一部抜粋

2 ウォーキングのためのくつ選びとはき方



くつ選び

- ・ 踵はつぶれない固さのホールドできるもの
- ・ 幅広すぎない（中で足が揺れない）

くつのはき方（ひもくつ）

- ・ 踵をトントンと合わせて、足首のひもをしっかりと締める

3 ストレッチ

ふくろはぎ



もも・ひざ裏



足の付け根



10~20秒



3 ストレッチ

肩・背中



体側



体をひねる



10~20秒



4 いろいろなウォーキング！

30歩ずつ



① エクササイズ
ウォーキング



② 大股歩き



③ 横歩き

5 筋トレ

つま先立ち運動 (下腿三頭筋 ふくらはぎ)

10セット



5 筋トレ

脚の前後運動（大腰筋・大殿筋腰・おしり）

10～20秒



前後に足を振る



横に足を上げる



ももを上げて膝まわし

5 筋トレ

屈伸運動 (大腿四頭筋 太もも)

ゆっくり
10~20秒



6 番外編 てんぱくお口の体操



音楽にあわせて、体操すると認知症予防にも効果的です。
食事の前に、楽しくお口の体操をはじめましょう！

下記の区ウェブサイトから詳しく「てんぱくお口の体操」
をご覧ください！



スマホあるいはパソコンで
検索すると、動画で詳しく
見ることができます！

<https://m.youtube.com/watch?v=LsJzMMI15gc>

三食の食事の前にはじめよう

6 番外編 参考

スマホを使って
もっと詳しく！

スマホあるいはパソコンで検索すると、下記のような運動を詳しく見ることができます！

- ① 「ライフステージに応じた運動プログラム」
(愛知県教育委員会) 高齢者編の中の一部です。
<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kyougi-shisetsu/raifusute-ji.html>
- ② 「なごや健康体操」
<https://m.youtube.com/watch?v=87Dir7qSc5l>
- ③ 「なごや介護予防・認知症予防プログラム」
<https://m.youtube.com/watch?v=W9GQ-CKOwg0>

※リンク先の情報は令和3年3月時点のものです。