

# 香川県シニア健康アップマニュアル *Light*

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ

## 運動編



令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業  
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

## あなたの足腰は大丈夫？

1つでも当てはまると注意

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

# 運動で健康アップ～ 取り入れたい “3つの習慣” ～

## ① お口の健康に注意しよう！

- かみ合わせがきちんとできないと、体がふらつきます。
- 歯の痛みがあると運動がおっくうになります。
- 入れ歯はありますか？

入れ歯はあなたの身体の一部です。

痛みがなくきちんとかめることで運動も快適にできます。

- 歯科医院で定期健診と治療をしましょう



# 運動で健康アップ～ 取り入れたい “3つの習慣” ～

## ② 筋肉量維持には栄養摂取が効果的

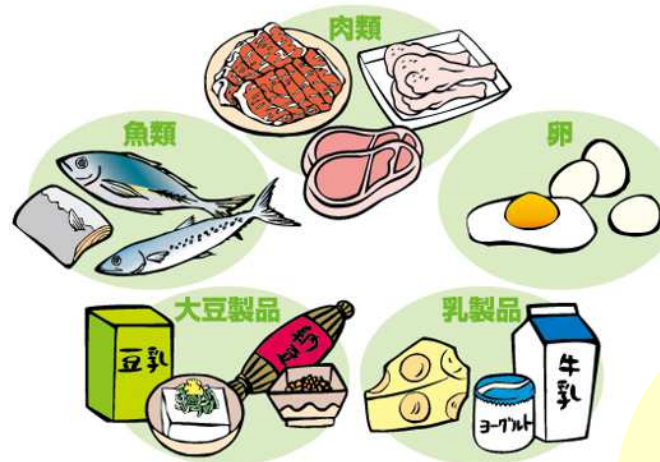
### 1) 運動前

ご飯、パン、果物、いも類など



運動前は消化・吸収の  
良い**炭水化物**が  
オススメです。

### 1) 運動後



「**筋肉を修復する**」  
栄養素が、  
**たんぱく質**や**糖質**です。



# 運動で健康アップ～ 取り入れたい “3つの習慣” ～

## ③ 運動は組み合わせる事で効果がアップ↑

### 1) ウォーキング



- ① 午前中（朝がおすすめ）
- ② 1日30分以上
- ③ 1日4000～8000歩

### 2) 筋力強化運動



#### 【スクワット】

- ① いす等につかまる
- ② 膝をゆっくり30度曲げる
- ③ 5秒止まって、伸ばす

### 3) バランス運動



#### 【太もも上げ】

- ① いす等につかまる
- ② ゆっくりと片方の太ももを上げて、10秒止める

# 運動で健康アップ～ 取り入れたい “3つの習慣” ～

## 深掘り “筋力強化運動！！”

### 2) 筋力強化運動



#### 【スクワット】

- ① いす等につかまる
- ② 膝をゆっくり30度曲げる
- ③ 5秒止まって、伸ばす

膝を曲げるより、お尻を後ろに下ろし、座る途中で止まる感じ。背中は伸ばしたまま体は少し前に傾ける。



#### 膝を痛めるので注意！！

- ① 背中が丸まる
- ② つま先と膝の向きズれる





軽く足を開いて座る  
胸の前で手を軽く握る  
次に右手を上にあげて、  
その手を見上げる  
反対も同じように繰り返す



- ① 軽く足を開いて座り、胸の前で手を軽く握る
- ② 次に両手を右前⇒戻す⇒左前⇒戻す、右下⇒引き上げる⇒左下⇒引き上げる
- ③ 8拍子かけてゆっくり繰り返す ※左右違う動きがポイント

# 運動で健康アップ～ 取り入れたい “3つの習慣” ～

## 深掘り “バランス運動！！”

### 1) 太もも上げ

### 2) 足の外開き

### 3) 後ろ上げ

各運動共通：いす等につかまる、振り上げる足の動きに対し身体が傾かないように注意する  
左右10回程度から無理のない回数を行う



ゆっくりと片方の太ももを上げて、10秒止める



4秒数えながら横に30度程度まで広げて、5秒止める



4秒数えながら後ろ広げて、5秒止める