

岡 崎

ご

ま

ん

ぞ

く

住み慣れた所で、そこに住む仲間と共に、安全にいきいきとした生活を送りましょう。

体操

どんな
体操

自分たちで行う
おもりを使った6種類の筋力体操
椅子を使ってゆっくりと手足を動かすので、
立位での体操が難しい方でも大丈夫です。

どの
くらい

週1回以上
約40分
の体操

1グループの人数:5人以上

準備が必要なもの:場所、イス、飲みもの、血圧計
(おもりは、長寿課から貸し出します。)

やってみたいと思ったら、
地域包括支援センター
または長寿課まで

どんないいことがある

- ・筋力がつき、立ち座りが楽になります
- ・毎日の生活で動くこと、歩くことが楽になります
- ・転びにくくなります
- ・みんなとやることで気持ちが明るくなります
- ・元気なお年寄りが増えることで、

ご近所も元気になります



筋力がつきます!

年齢を重ねても、筋力は鍛えることができます。

筋力が強くなることで、身の回りのことが自分でできるようになります。筋力運動は、基礎代謝を向上させ、体重や血糖値を安定させることができます。

毎日いきいきと!

やる気を持って、目標を持って、岡崎ごまんぞく体操をやってみましょう。

みなさんの立てた目標

- ・いつまでも畑に行きたい
- ・もう一度、温泉旅行に行きたい
- ・自分で、ご飯を作りたい
- ・歩いて買い物に行きたい

地域力を高めよう!

みなさんの住む地域に、閉じこもり高齢者はいませんか?

高齢になると体力気力が低下し、外出することがおっくうになって家に閉じこもってしまう高齢者がいます。ぜひ「岡崎ごまんぞく体操」へ誘い出してあげてください。

毎日体操するの？

いいえ、筋力体操は週1回以上行います。

どれくらい
体操するの？

運動は、1つの動作を10回繰り返し行い、かつ「楽にできる」レベルの負荷で行います。また、体操中は1・2・3・4と声に出して数を数えます。

筋力体操

腕を前に上げる運動 — 肩の前の筋肉を鍛える

- 背筋を伸ばして椅子に座る
- 肩幅に脚を開いてしっかり足をつける
- 手のひらを内側にして両腕を両脇に下ろす
- 左右の腕を別々に、前に肩の高さまで上げる
- ゆっくりと元の位置に戻す

※痛みがある場合は、痛みがなく上がるところまでで構いません。

4秒で上げ、
4秒で下ろします



腕を横に上げる運動 — 肩の横の筋肉を鍛える

- 背筋を伸ばして椅子に座る
- 肩幅に脚を開いてしっかり足をつける
- 手のひらを内側にして両腕を両脇に下ろす
- 左右の腕を別々に、側方に肩の高さまで上げる
- ゆっくりと元の位置に戻す

※痛みがある場合は、痛みがなく上がるところまでで構いません。

4秒で上げ、
4秒で下ろします



椅子からの立ち上がり — 腹筋、お尻の後ろ、太ももの前、ふくらはぎの筋肉を鍛える

- 椅子の中央より前に腰をかけて、膝を曲げ、両足は平らに床につける
- できるだけ手を使わず、垂直になるまで上体を起こす
- できるだけ手を使わずに、ゆっくりと立ち上がる
- 再びゆっくりと腰をかける

※膝や腰に痛みがある場合は前のテーブルに手をつけて立つなど工夫が必要です。

8秒で立ちあがり、
8秒で座ります



- 持病のある方は医師に確認してください。
- 無理は禁物。体調がすぐれない時や関節に痛みがある時は運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。
- 水分補給を忘れずに行ってください。
- 関節を伸ばしきって固定することはせず、少し曲げた状態で運動をします。
- 運動のあと数日間軽い筋肉痛や疲労があることは正常ですが、過度の疲労や関節痛、不快な筋肉の痛みは運動のやりすぎです。おもりを調整しましょう。



膝を伸ばす運動 — 太ももの前の筋肉を鍛える

- ゆっくりと、片方の脚をできるだけまっすぐに伸ばす
 - つま先が、頭の方を指すように足首を曲げる
 - 膝が伸びたところでさらにしっかりと伸ばす
- ※つま先は横を向かないで、天井を向くようにします。



4秒で上げ、
4秒で下ろします

脚の後ろ上げ運動 — お尻の後ろ、太ももの後ろの筋肉を鍛える

- 椅子から30cmの位置に立つ
 - 上体をまっすぐにしたまま、腰を軽く曲げて椅子につかまる
 - 片方の脚をまっすぐに立てたまま、もう一方の脚をまっすぐに立て、ゆっくりうしろに上げる
- ※つま先が横を向かないように注意してください。



4秒で上げ、
4秒で下ろします

脚の横上げ運動 — お尻の横、太ももの横の筋肉を鍛える

- 椅子のすぐうしろにまっすぐ立ち、両足を少し開く
 - バランスをとるために、椅子につかまる
 - ゆっくりと、一方の脚を側方に15~30cm開き、もち上げる
- ※つま先が横を向かないように注意してください。
※背中と両膝は、いつもまっすぐにしておきます。



4秒で上げ、
4秒で下ろします

日本は超高齢社会

日本の人口に占める65歳以上人口の割合は、26.7%です(平成27年10月1日現在)。日本は今後さらなる高齢化が予測されており、このままでは増え続ける医療や介護のニーズに対応できなくなる恐れがあります。

■岡崎市 年齢3区分別人口推計(資料:企画課)

	2015年	2025年	2055年
65歳以上人口 (総人口に占める割合)	8.3万人 (21.7%)	9.9万人 (25.2%)	11.2万人 (28.3%)
15歳以上65歳未満人口	24.3万人	24.3万人	23.5万人
15歳未満人口	5.7万人	5.2万人	4.8万人

～ご存知ですか?「自助・互助・共助・公助」～

高齢化が進む状況においては、「共助」「公助」以上に、高齢者自身による「自助」「互助」の果たす役割が大きくなっていきます。年齢や心身の状況によって分け隔てることなく、人と人とのつながりを持つことが、健康な地域づくりにつながります。

自助

高齢者自身が自分でできる生活設計や、健康維持・増進のための取り組みなどです。

- 規則正しい生活や定期健診などによって健康を自己管理する など

互助

住民による助け合いなどのことで、自助活動の充実にも関係します。

- ボランティア活動に参加する
- 趣味・サークル活動に参加する など

共助

社会保険のようなサービスや費用負担などが制度化された相互扶助です。

- 介護保険
- 医療保険 など

公助

自助、互助、共助では対応できないものに対する公の社会保障です。

- 生活保護
- 一般財源による高齢者福祉 など

健康づくりの3本柱



介護を受けずに自立して生活できる期間を示す「健康寿命」が、重要視されています。

健康寿命を延ばすためには、介護のいる状態にならないように、介護の状態がより悪くならないように、健康づくりに取り組むことが大切です。元気でいてこそ「自分らしい」生活を送ることができます。

健康づくり3つの柱は、「体力づくり」「栄養」「社会参加」です。社会参加をする中で、体も心も元気になります。体も心も元気だからこそ、社会参加ができます。健康長寿には、3つの柱が三位一体で重要です。

岡崎市役所 福祉部 長寿課 〒444-8601 岡崎市十王町2丁目9番地(福祉会館1階)

TEL.0564-23-6837 FAX.0564-23-6520