

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、28.4%です(令和元年9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

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

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

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。



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
- ・元気な高齢者が増えることで、

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。

みんなの立てた目標

- ・いつまでも畠に行きたい
- ・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？

どれくらい
体操するの？

いいえ、筋力体操は週1回以上行います。

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



筋力体操には、7段階で調整できるおもりを使います。

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につい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



注 意 点

- 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、頭の方向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して立ったまま、もう一方の脚をまっすぐにして、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

