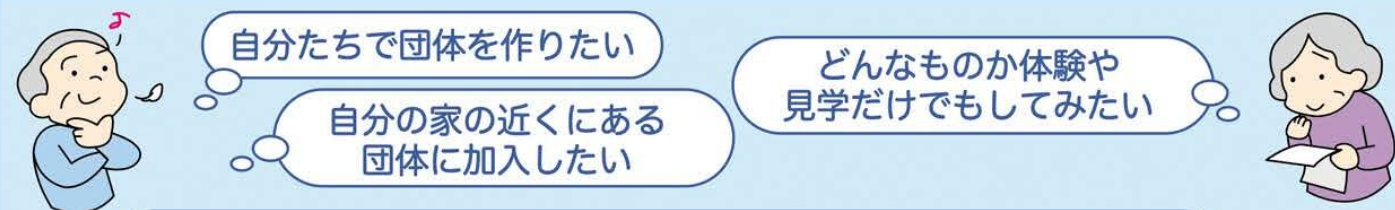


ごまんぞく体操をやってみたいと思ったら...



岡崎市役所長寿課予防係(下記参照)

もしくはお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

近隣の団体の紹介や説明会、立ち上げ支援をさせていただきます
※説明会は要申込となります



自分たちだけで続けるのは不安だな...

安心して続けられるように、私たちがサポートします！



団体として皆さまが岡崎ごまんぞく体操を続けられるように、

長寿課や地域包括支援センター・リハビリ専門職の職員が定期的に訪問し、

サポートします。体操のやり方だけでなく、健康に関する講話や体力測定等を行い、皆さまの健康意識が高まるようにお手伝いいたします。



動画で詳しくチェックしてみよう♪

岡崎ごまんぞく体操



岡崎モグザえもん体操



団体さまには岡崎ごまんぞく体操だけでなく 口腔の岡崎モグザえもん体操[※]も指導に伺います

※岡崎モグザえもん体操とは... 口腔機能の向上のために作成された体操。8種類あり、毎日行うことで元気なお口をつくります。

岡崎市役所 福祉部 長寿課

令和7年
4月発行

〒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



いつまでも自分らしく過ごすために

住みなれた地域の仲間と一緒に

歩いて行ける通いの場

ごまんぞく体操ってどんな体操？

平成28年度に体力づくりと地域づくりを目的に作られた体操です。手首や足首におもりを着け、ゆっくりと手足を動かす運動です。椅子を使って行うため、立ったままでの体操が難しい方でも安全に行うことができます。



何が
いるの？

- ・筆記用具
- ・飲み物
- ・体操できる場所
- ・運動靴
- ・背もたれ付きの椅子
- ・血圧計
- (・おもり・ファイル) ※長寿課が準備します

どの
くらい？

約40分の体操
週1回以上

何人で？

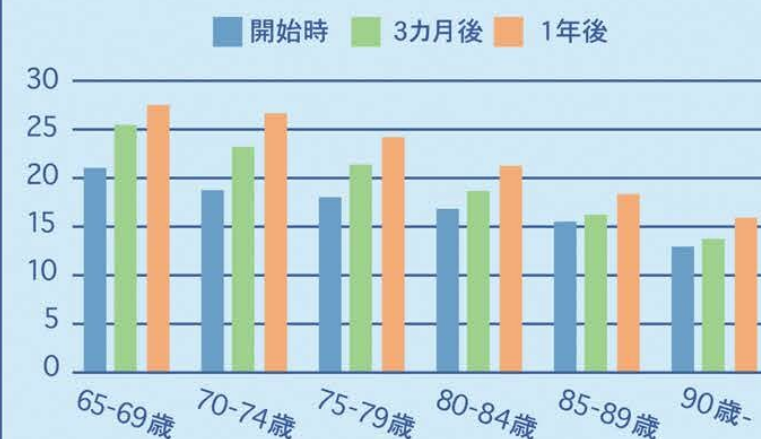
1グループ
5人以上

筋力は介護予防においてとても大事な要素です。

これまでのデータから、岡崎ごまんぞく体操を続けると、どの年代の方も筋力が向上していることがわかりました。仲間と一緒になら体力づくりも楽しく行えます！



30秒椅子立ち上がりテスト年齢別測定平均値





始める前に...

健康チェック

- ☐ 血圧は高くないですか？
- ☐ 気分は悪くないですか？
- ☐ 食事はしっかりと食べましたか？

運動の心得

- ☐ 運動中は回数を声に出して数えましょう
- ☐ 途中で水分補給をしましょう
- ☐ 無理をしないようにしましょう
- ☐ バンドは座って付け替えましょう



筋力体操 ★左右10回ずつ行います

おもりを腕につけて行います



① 腕を前に上げる

肩の前の強化

肩の高さまで
4秒で上げて
4秒で戻す
親指は上に向ける



② 腕を横に上げる

肩の横の強化

肩の高さまで
4秒で上げて
4秒で戻す
手のひらは下に向ける



③ 立ち上がり

下半身の強化

8秒で立ち上がり
8秒で座る
脚は肩幅にひらく

おもりを脚につけて行います



④ 膝の曲げ伸ばし

ももの前の強化

4秒で膝を伸ばし
4秒で戻す
つま先は天井へ
向ける



⑤ 脚の後ろ上げ

お尻の強化

4秒で脚を後ろに
上げ
4秒で戻す
膝は伸ばす



⑥ 脚の横上げ

お尻の横の強化

4秒で脚を横に上げ
4秒で戻す
つま先はまっすぐ
前に向ける

筋力体操の前後には、準備体操と整理体操を行います。

立って行うことが難しい場合は、
座ったままできる方法があります。



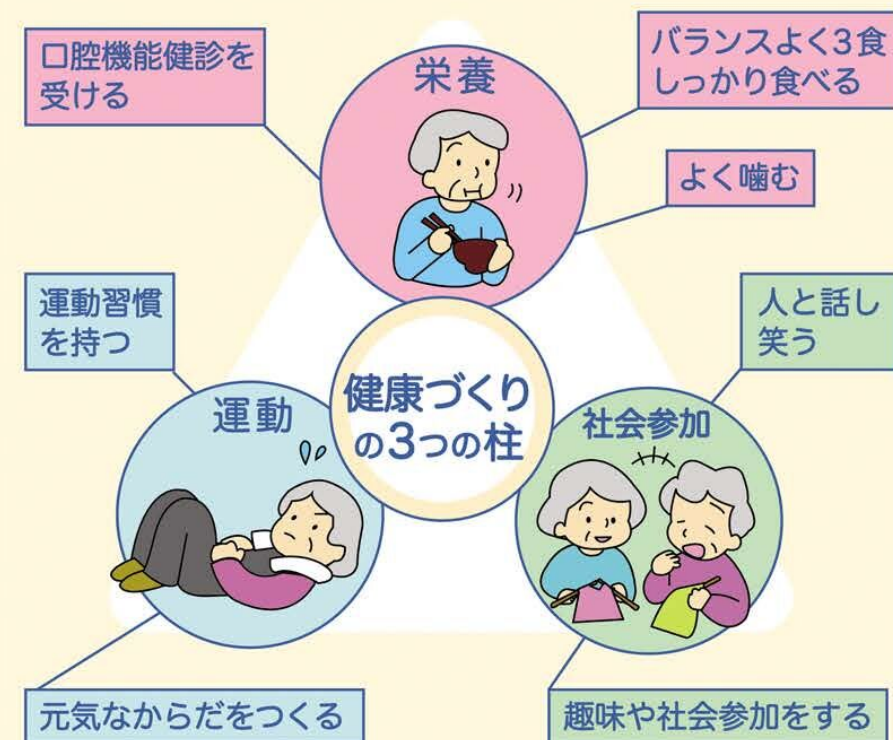
家で一人で体操をするのと、集まって体操するのは何が違うの？
人付き合いが苦手だなあ...

健康づくりの3つの柱を全て実践するとフレイルリスクが半減するという調査結果が出ています。みんなでごまんぞく体操をやって健康長寿を目指しましょう！



健康づくりの“3つの柱”とは？

健康づくりには「運動」「栄養」「社会参加」の3つの柱をまんべんなく実践することが大切と言われています。



岡崎ごまんぞく体操はこの3つの柱を満たす通いの場となります。

こんな声も！
岡崎ごまんぞく体操を続けて良かったこと 上位5位

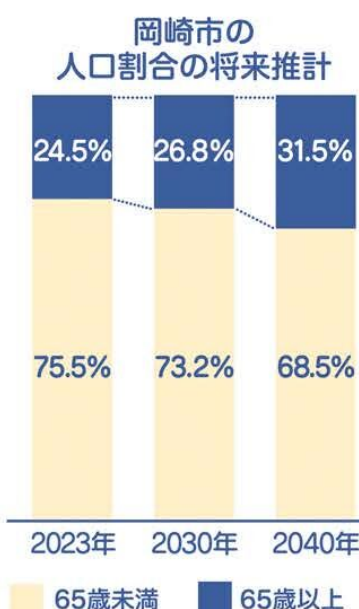
- ・見守ってもらえる安心感が強くなった (54.7%)
- ・健康づくりについて考えるようになった (54.3%)
- ・気持ちが明るくなった (45.3%)
- ・笑うことが増えた (42%)
- ・運動する機会が増えた (41.6%)

岡崎ごまんぞく体操の参加者にアンケートを取ったところ、仲間と交流することで嬉しい変化がありました！



ご存じですか？ 4つの「助」

高齢化が進む現在、「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。



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。

共助

- 介護保険
- 医療保険 等

きょうじょ

自助

- 規則正しい生活
- 定期検診 等

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のことです。

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。

公助

- 生活保護
- 一般財源による高齢者福祉 等

こうじょ

互助

- 老人クラブ
- ボランティア 等

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。



ごまんぞく体操は「自助」「互助」の考えを基に住民主体で運営しています。