

# 4つで簡単♪はつらつ生活 ながおか元気体操

# で始めよう!

何歳になっても、元気はつらつに暮らせるように——。健康な身体に重要な筋肉、心肺、脳、お口の機能を元気にする体操を制作しました。その名も「ながおか元気体操」! 音声に合わせて簡単な動きがセットになった、医師もおススメの体操を、今日から始めてみませんか。  
 岡長寿はつらつ課 ☎39・2268

## 爽 運動前後のストレッチに 心も体もすっきり体操 (18分)

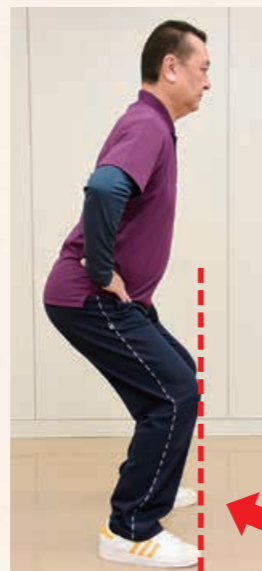


ストレッチは運動の基本。16の動きで肩や腰、心もしっかりほぐす内容です。

ちょっと紹介  
足首回し

足の指の間に手の指を入れて握り、足首を回します。足の指がしっかりと開くので終わるととてもすっきり。踏ん張る力もアップします。

## 筋 日常生活の基本「足腰」を強く 筋肉げんき体操 (26分)



要介護や寝たきりになる原因の一つが転倒によるけがです。大切なのは身体を支える「強い筋力」。足腰の筋力をアップし、転びにくく、自立して生活できる体をつくりま

ちょっと紹介  
膝を支える筋肉運動

足を肩幅程度に広げ、ゆっくりと膝を曲げ伸ばし。椅子などに手をかけて行くと、安定した姿勢で行うことができます。

膝をつま先よりも前に出さないのがポイント!

## 温 有酸素運動で心肺を丈夫に しゃっきりぽかぽか体操 (11分)



ちょっと紹介

リズムに合わせて足踏み

足踏みをしながら、両腕を肩から上と左右に伸ばします。

以前より息切れしてしまうと感じたら、有酸素運動で心肺機能を高めましょう。楽しいリズムで時間もあっという間。エネルギーを消費し、持久力もアップします。

## 口 食事をもっと楽しく自由に お口の体操 (14分)

食べ物や唾が誤って気道内に入ることによって発症する肺炎(誤嚥性肺炎)は、高齢者の死因の上位です。お口の専門家である県歯科衛生士会会長岡ブロックの監修で作ったこの体操なら、飲み込む力がつき、唾液の分泌も良くなります。食事の前がおススメです。

ちょっと紹介

唾液腺マッサージ

親指を耳の後ろに当て、後ろから前に向かってゆっくりと8回まわします。



### 「いつまでも元気に」はこちらで!

岡長寿はつらつ課

#### ◇市の介護予防教室・講座を受けよう

運動や栄養・食事、心の健康などをバランス良く学べます。

#### ◇介護予防サークルに参加しよう

住民団体が運営し、運動や茶話会などを行っています。市内に299団体あり、自分のペースで気軽に参加できます。

#### ◇はつらつ広場に参加しよう

地域の住民同士の集いの場で、市内に52団体あります。運動や脳トレなどの介護予防の活動を、週1回しっかりと行いたい人におススメです。

#### ◇転ばん隊になろう

地域の介護予防の担い手となる市民です。サークルの立ち上げや運営を支援します。

初めての  
人  
大歓迎



私もおススメ

### 少ない負担で 元気な身体づくりに効果あり

悠遊健康村病院  
整形外科医師  
立川 厚太郎さん

「筋肉げんき体操」は、反動が少ないので関節に負担がかからず筋力が自然につきます。「しゃっきりぽかぽか体操」は、首が痛い人や肩こりがひどい人でも血液の循環が良くなり筋肉がほぐれます。脳の動きは口と顔に密接に関連しているため、「お口の体操」は脳トレにもなります。

いつまでも元気はつらつであるために、「ながおか元気体操」をおススメします。

「ながおか元気体操」は、ストレッチ、筋肉トレーニング、有酸素運動、お口の体操の4つから目的に応じて選べます。介護予防教室の参加者からの「手軽に健康づくりがしたい」という声に応え、ラジオ体操のような音声で、操作がしやすいCDにしました。サークルでみんな一緒に、自宅で一人で、世代を問わず誰でも簡単にできます。

運動不足は体力や持久力の低下だけでなく、循環器疾患や糖尿病、がんといった生活習慣病の原因にもなります。内閣府の調査では「60代前からやっておけばよかったこと」として、「食生活への配慮や、運動」が最も高い割合を占めています。50代の人からは早めに、60代以上の人は今から、「ながおか元気体操」で元気な身体づくりを始めましょう。

★音声と体操の解説書は、介護予防に取り組み団体や下記の体験会参加者に配布するほか、市ホームページでも公開しています

50代以降におススメ!  
CD音声で簡単

日	会場	定員(先着)	日	会場	定員(先着)
2月25日(月)	市民体育館	100人	3月13日(水)	寺泊文化センター	80人
26日(火)	新産体育館	200人	14日(木)	越路総合福祉センター	50人
3月5日(火)	中之島コミュニティセンター	80人	18日(月)	川口公民館	100人
7日(木)	和島保健センター	30人	19日(火)	よいたコミュニティセンター	40人
8日(金)	北部体育館	200人	25日(月)	みしま会館	80人
12日(火)	小国会館	100人	4月15日(月)	栃尾体育館	60人

時間 午後1時30分～3時30分(栃尾体育館は午前9時30分～11時30分) 持ち物 履き、バスタオル 申し込み 希望日の1週間前までに長寿はつらつ課へ

体験会をします  
指導員が「ながおか元気体操」を解説します。無料で誰でも参加できます。

解説書付きCDを全員にプレゼント!



50人が参加したお披露目会(1月16日)