

# はじめましょう！豊齢力アップ

## 生活の中に運動を

住み慣れた地域で生き生きと健康やかに生活するために必要なのは、豊かに年齢を重ねていける「豊齢力」を高めること。そのためには、食事や口の健康に気を付けたり、外出して友人と交流したりするな

ど、介護予防に取り組むことが重要です。中でも大切なのは、体力低下を防ぎ、活力を生み出す運動。適度な運動は、転倒を防ぐ筋力の向上や腰痛予防、そして健康寿命を延ばすことにもつながります。

市では、気軽にできる運動「杜の都の体操シリーズ」を掲載したリーフレットを作成。ストレッチや筋力トレーニングからなる「杜の都のきほん体操」とテンポの良い。

市では、気軽にできる運動「杜の都の体操シリーズ」を掲載したリーフレットを作成。ストレッチや筋力トレーニングからなる「杜の都のきほん体操」とテンポの良い。



▲月2回、杜の都のおトク体操などに取り組む青葉区旭ヶ丘の介護予防自主グループ「おトク体操クラブ」

▶「楽しんで続けているうちに、息が合ったおトク体操ができるようになりました」と代表の長谷川光子さんは笑顔で話します



い3分間の音楽に合わせた「杜の都のおトク体操」で構成されています。自分の体の状況や生活に応じて、できる運動を取り入れ、続けることが大事です。

## 元気なうちから地域で介護予防

地域では主体的な介護予防の取り組みが広がっています。地域の高齢者が誰でも参加でき、介護予防のための筋トレやストレッチ、レクリエーションなどを行っているのが「介護予防自主グループ」。現在、市内で約230団体が月1〜4回程度活動しています。お住まいの地域の介護予防自主グループについて、詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。

継続して介護予防に取り組む秘けつの一つは、住み慣れた地域で集まって運動すること。続けることで外に出る楽しみを見つれたり、仲間との交流が生まれたりと生活に充実感が生まれ、心も体も健康を維持できます。いつまでも元気で自分らしく暮らすために、健康なうちから、みんなで「豊齢力アップ」の取り組みを始めましょう。

## みんなでやってみましょう！「杜の都の体操シリーズ」の一部を紹介

### 簡単！ 杜の都のきほん体操



**わき伸ばし**  
●足を大きく開き、膝とつま先は同じ方向に  
●お尻を座面につけたまま斜めに体を倒します



**立ち上がり動作**  
●足は腰幅に開きます  
●「1・2・3・4」でゆっくり立ち上がり、「5・6・7・8」でゆっくり座ります

ゆっくり  
20回やる

ゆっくり  
10回やる

「きほん体操」はイラストを見ながら一つの運動からでも気軽に始められます。「おトク体操」は、みんなでやってみるとより楽しめますよ。



健康増進センター健康運動指導士 近田彩さん

### 音楽に合わせて楽しく！ 杜の都のおトク体操



楽しく  
足踏み



手足を伸ばして  
筋トレ



肩の上げ下げの  
ストレッチ

「おトク体操」の音源は、市ホームページからダウンロードできます

ナレーションに合わせて「足踏み」「筋トレ」「ストレッチ」を繰り返します



▲「杜の都の体操シリーズ」リーフレットは市ホームページでご覧いただくか、区役所障害高齢課や総合支所保健福祉課（☎は9ページ）にお問い合わせください。

この特集に関するお問い合わせは、地域包括ケア推進課 ☎214・8317、FAX214・8980  
お住まいの地域の地域包括支援センターについては、市ホームページをご覧ください