



全世代健康寿命延伸事業

ときげんきプロジェクト

40代の皆さん、フレイル予防していますか？

40代の皆さん、運動などのフレイル予防をしていますか？フレイルは年齢を重ねたことで生じる心と体の衰えで、健康と要介護の中間の状態をいいます。

元気な体を保つために大切な筋肉は40歳前後から衰えが始まっています。仕事や家事に時間が割かれ、運動する時間が確保できないでいると筋肉の衰えがどんどん進んでしまいます。

今からフレイル予防を始め、元気に年を重ねましょう。

☎ 高齢介護課（内線231）

プラス10分、体を動かそう

今より10分多く体を動かすことで、血圧や脂質・血糖値の改善、抵抗力アップ、認知症予防、うつ病予防、足腰の強化などの効果があり、健康寿命の延伸につながります。

手軽にできる

プラス10分の活動

- ・歩くときは歩幅を広く、速く歩く
- ・意識して階段を使う
- ・電車では座らない
- ・仕事や家事をテキパキと
- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・休日に家族との外出を楽しむ

今回は腰痛改善 身体の使い方講座

腰痛の予防や改善のための運動をレクチャーします。

日時 2月14日(水)午前10時～11時30分

場所 保健センター

対象 30～74歳の市民の方

定員 15人(先着順)

持ち物 輪ゴム2本、タオル、飲み物

申・固 2月9日(金)までに保健センター(☎55-2010)へお申し込みください。

口腔保健協議会研修会 「高齢期の食支援、キアとケア」

高齢者が口から食べるための支援のポイントが分かる講演です。

日時 2月28日(水)午後7時～8時30分

場所 保健センター

対象 市民の方、介護職、介護に関心がある方

定員 30人(先着順)

費用 無料

講師 愛知学院大学 牧野日和准教授

申 2月26日(月)までに申し込みフォームからお申し込みください。

固 保健センター(☎55-2010)



健康づくりの「えん」を広げよう

今年も元気に“えん”なかま



Vol.8 『卓楽会』

毎週金曜日に泉西公民館で活動しています。健康維持と体力の増進を目指して、元気いっばいに卓球で気持ちの良い汗を流しています。みんなで楽しく卓球をすることで、仲間づくりにもなっています。



Vol.9 『スマイル』

60～90代のメンバー40人で、筋トレ、^{こうくう}口腔ケア、ときげんき体操などを行っています。興味はあるけど勇気が出ない方、遊びに来ませんか。見学でも大丈夫です。毎週火曜日の午前10時から11時30分まで大富下組集会所(弘法堂)で活動しています。



Vol.10 『いきいき体操』

市のフレイル予防講座「はつらつ元気塾」の卒業生が立ち上げた団体です。今年が7年目でメンバーも年々増えています。認知症予防や口腔機能向上を目的に、毎週水曜日に泉公民館で百歳体操、脳トレ、ときげんき体操、リズム体操に楽しく取り組んでいます。



Vol.11 『平成クラブ』

メンバー27人で毎日元気に活動しています。朝のラジオ体操、グラウンドゴルフの練習や競技会への参加のほか、みんなが気持ちよく利用できるように活動場所である平成公園の清掃も行っています。

健康運動指導士

中島 健太先生が教える

お家でできる「ながら運動」

01 椅子に座りながら 転倒予防のための太ももの筋力アップ

- ① 椅子に座り、片方の膝を少し曲げた状態を保つ。
- ② 膝の角度を変えずに、脚の付け根から(脚全体を)上げ、15秒体勢をキープしてから下ろす。できる人は30秒に挑戦しましょう。

左右15秒×10セットをやりましょう！



02 テレビを見ながら 歩くための筋力アップ

片足を前に踏み込み、前に出した足にゆっくりと体重をかけ、ゆっくりともとに戻す。

左右10秒×3セットをやりましょう！



03 スマホを見ながら 姿勢の改善、腰痛予防

- ① うつ伏せに寝て、肘を立てる。
- ② お腹を持ち上げて、腕とつま先で体を支える。※体と脚が直線になるようにする。
- ③ 5秒かけて上げて、5秒かけて下ろす。

呼吸を止めないで ゆっくりと



☎ 政策推進課 (内線514)