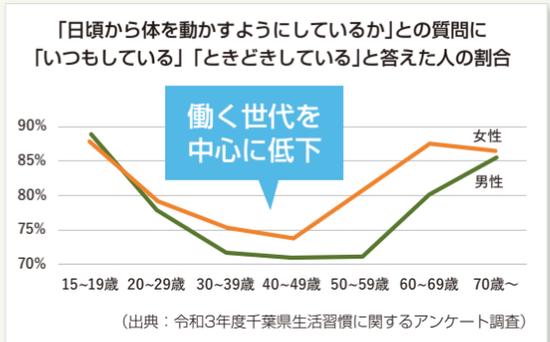


## ポイント02 運動を楽しもう

問い合わせ 県健康づくり支援課 TEL043-223-2405

働く世代を中心に、日常生活において運動習慣を意識している人の割合が低くなる傾向があります。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、友人や地域で集まる機会が減ってしまっているため、運動不足を感じている方も少なくないのではないのでしょうか。



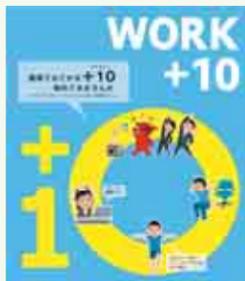
### 手軽な運動「+10(プラステン)」始めてみませんか

1日の身体活動量が10分多くなると、生活習慣病や生活機能低下などのリスクが3.2%減少すると報告されています。

(出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」)

例えば、約1000歩のウォーキングで10分になります。仕事や家事の合間に1回1分の運動でも、10回やると10分です。手軽にできる運動を日常生活に取り入れてみましょう。

千葉県 プラステン 検索



### まだまだあります!ご当地体操・ウォーキングマップ

県ホームページでは、市町村独自の体操やウォーキングマップを掲載しています。

まだまだ暑い時期が続くため、小まめに水分補給をしながら体操やウォーキングをして、普段住んでいるまちの魅力を再発見してみませんか。

千葉県 身体活動 検索



あさピー☆きらり体操(旭市)



ウォーキングマップの例  
(市原市、習志野市、鴨川市)

### <運動の例>

#### 初級 肘回し 10回×2(内外)

- ①右手は右肩へ、左手は左肩へ、肘を曲げて軽く触れます
- ②肘で円を描くように大きく動かし、ゆっくりと10回回します
- ③反対回して10回行います



#### 初級 肩ストレッチ 30秒×2回(左右)

- ①片方の手を反対側に伸ばし、もう片方の手で肘を抱えながら引きつけます
- ②肩から二の腕にかけて伸びているところで30秒保持します
- ③左右を代えて①②を行います

#### 中級 片足立ち 1分×2回(左右)

- ①姿勢を真っすぐにして立ちます
  - ②床につかない程度に片足を上げて、1分保持します
  - ③左右を代えて①②を行います
- ※転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう
- ※1分間の片足立ちで大腿骨頭に加わる負荷の総量は、53分間の歩行と同等と計算されています



#### 上級 スクワット 10回

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます
  - ②爪先は左右に30度くらいずつ開きます
  - ③膝が爪先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向を向くように注意して、お尻を後ろに引くようにゆっくりと体を沈めます
  - ④ゆっくりと元に戻します
- ※膝に負担がかからないよう、膝は90度以上曲げないようにします
- ※転倒しないように注意しましょう

## ポイント03 人とのつながりを大切に

問い合わせ 県高齢者福祉課 TEL043-223-2342

心身の健康を保つためには、家族、友人、近所の方との、ちょっとしたあいさつや会話などの交流も大切です。直接会えない場合は、電話や手紙、メールを活用してもいいですね。



### ご存知ですか? 「通いの場」

通いの場とは、高齢者の方々が「日常的に」「お住まいの地域で」「地域の方々と触れ合う」ことができる場のことです。通いの場には、手軽にできる運動などを取り入れた体操教室や、茶話会・料理教室など趣味を楽しむ活動などがあり、現在は感染予防対策を行い工夫しながら取り組んでいます。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

## 「フレイル」ってなあに?

問い合わせ 県高齢者福祉課 TEL043-223-2342

年齢を重ねることで、心や体の動きや社会とのつながりが弱くなってしまった状態を「フレイル(虚弱)」といいます。

加齢に伴い筋力が衰えて疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすくなる衰え全般を指しています。

フレイルをそのままにしておくと、認知症や寝たきりに陥りやすくなりますが、適切な対処をすることで、健康な状態に戻すことが可能とされています。

フレイル予防は日々の生活習慣と結び付いています。フレイルにならないために、ここまでお伝えしてきた「食事」「運動」「人とのつながり」の3つのポイントを毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

