



運動習慣のすすめ！

～楽しくからだを動かしましょう～

高齢になっても体を動かすことで生活は活発になり、気持ちも積極的になります。

これから過ごしやすい季節となりますので、外へ出掛けてみませんか。風を感じ、秋を見つけながらの運動も楽しいですよ。

セルフチェック！ 「最近こんなことは ありませんか？」

- ①階段は手すりや壁につかまらないうれな。
- ②何かにつかまらないう、いすから立ち上がれな。
- ③15分くらい続けて歩いてない。
- ④この1年間に転んだことがある。
- ⑤転倒に対する不安が大きい。



3つ以上チェックがついた人は「運動器の機能低下」が心配されます

筋力をつけるには？

「歩くこと」に加え、筋肉に一定の負荷を与える「筋トレ」を合わせて行うことが重要です。

＜効果＞

- ウォーキング：心肺機能の向上、ストレスの発散
- 筋トレ：筋力の向上、骨を丈夫にする

「筋肉に刺激を与える歩き方」が効果的

継続して運動することが難しい人は「トレーニングするぞ」と意気込むより、毎日の暮らしの中で体を動かす意識を持つと長続きします。

●歩くとき

- ・歩幅を大きくとって、やや早歩きする
- ・体の軸をまっすぐにする意識で、背すじを伸ばす。時々、姿勢を確認しながら歩く

●階段を上り下りするとき

- ・上るときも下りるときも、つま先で着地する
 - ・歩くとき同様、姿勢を保ってゆっくりと動く
- ※バランスを崩して転倒しないように注意しましょう。

「食生活」も大切です

筋力を維持するには、バランスよく旬のものを取り入れ、肉・魚・卵・大豆製品など、タンパク質をしっかり食べましょう。

また、骨を丈夫にするには、カルシウムやビタミンD（イワシ、キクラゲ、煮干しなど）、ビタミンK（納豆、シソ、春菊など）が効果的です。

運動をするときは しっかり水分補給を

運動時はのどの^{かわ}渴きを感じる前にこまめに水分をとり、脱水を予防しましょう。

「楽しく」 外出するために

自分なりの楽しみを見つけて、外出することを日課にしましょう。自然と体を動かすことができます。

例えば…

- ・歩くコースをいつもとは違う道で計画してみる
- ・ウォーキング日誌をつける。四季や風景、自然の変化を感じてメモをしたり、写真を撮るなどして、趣味と運動を兼ねてみる

高齢福祉課では、さまざまな介護予防事業を実施しています。「筋力の低下が心配」「運動を習慣にしたい」など、参加を希望する人は問い合わせください(☎92-5838)。

高齢福祉課

レッツ！脳トレ問題 「合体漢字」

●初級編

次の漢字を2つ組み合わせて、1つの漢字にしましょう。3つの漢字ができます。

市	青	馬
尺	木	日

☆ヒント☆

1. 秋に実がなる果物
2. 明日天気にな～れ
3. 電車が止まるのは？

※答えは19ページ(下)です。