

今こそ！生活の中に運動を！！

注意 体調がすぐれない場合や、痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう。
 食後 30 分あけてから行いましょう。
 運動の前後には、準備運動・整理運動・水分補給を忘れずに行いましょう。
 家で行う際は周りを片付けて、動かない安定した椅子や家具、壁を使って行いましょう。



準備運動・整理運動に
おすすめ

1 ストレッチ（筋肉や関節をほぐす）

※数をかぞえながら反動をつけずゆっくりと行いましょう。各 10 秒程度 体調にあわせて週に 1～7 回

① 上体のぼし



両手を組んで腕を上へ伸ばす

② 上体ひねり



両手を組んで肩の高さに上げ左右にひねる

③ 肩まわし



肩に手を置き、ゆっくりと後まわしと前まわしを行う

④ 股関節の運動



両手で片膝ずつ抱えて胸の方に引き寄せる

⑤ 股関節のぼし



両足を大きく開き、膝が内側に入らないよう手で押さえながら上体を前に倒す

⑥ 太もも裏のぼし



椅子に浅く座り、片足を前に伸ばし上体を前に倒す

2 筋力トレーニング（筋力の維持・向上）

※数をかぞえながら反動をつけずゆっくりと行いましょう。各 5～10 回 週に 2～3 回

① 膝のぼし

★太ももの前



ゆっくりと膝を伸ばす（4 秒）
 ゆっくりと元にもどす（4 秒）

② もも上げ

★お腹周り



ゆっくりとももを持ち上げる（4 秒）
 ゆっくりと元にもどす（4 秒）

③ スクワット

★下半身全体



膝が前に出ないようにお尻を後ろへ引き下げる（4 秒）
 もどす（4 秒）

④ 腕立て

★上半身全体



できるだけ体をまっすぐに、肘を曲げる（4 秒）
 ゆっくりと元にもどす（4 秒）

3 有酸素運動（体力の維持・向上）

※ニコニコペース（会話ができる程度）で行いましょう。10 分以上 体調にあわせて週に 1～7 回

室内で

その場で足踏み

- ・100 までかぞえながら
- ・つま先足踏み
- ・かかと足踏み など（壁などを支えに行いましょう！）

室外で

ウォーキングなど

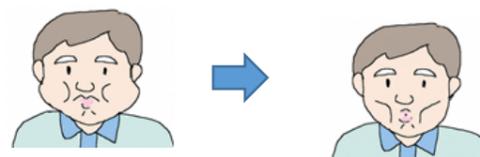
- ・速歩で歩く
- ・大股で歩く
- ・コースを変えて
- ・歌いながら など

4 健口体操（食べる力や飲みこむ力をつける）

吹田かみかみ健口体操から一部抜粋

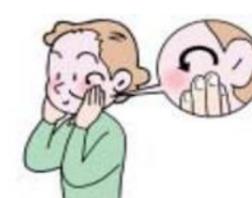
※何回でも OK。食事の前に行うとより効果的。

口輪筋のトレーニング



1・2・3・4
 アップアップをするように頬を膨らませる

唾液腺マッサージ



手のひらを頬にのせ、後ろから前へ押す



親指をあごの骨の下のやわらかい部分にあて、ぐっと押し戻す。あごの先に向かってぐっと押し戻す

舌のトレーニング（3 回繰り返す）



- ① 口を大きく開ける
- ② 舌を前に出す
- ③ 舌を上へ
- ④ 舌を下へ
- ⑤ 右の口角を舌でさわる
- ⑥ 左の口角を舌でさわる
- ⑦ 舌を正面に戻す（舌を前に出す）
- ⑧ 口を開けたまま舌をひっこめる

5 習慣的に運動を行うコツ！

- ・規則正しい生活の中に取り入れましょう。
- ・まずは短時間から始め、少しずつ時間をのばしたり強度を上げましょう。
- ・自分へのごほうび（楽しみ）でモチベーションアップを！
- ・運動したことをカレンダーや手帳に記録しましょう。



スマートフォンやパソコンで動画が閲覧できない方へ

<DVD 無料配付のご案内>

- 約 60 分（全 3 コース、1 コース約 20 分）
- ・はつらつコース
- ・お達者コース
- ・タオル de 体操コース

<対象者>

動画が閲覧できない 65 歳以上の吹田市民（1 世帯 1 枚） 先着 3,000 名

<申し込み>

下記担当まで TEL 又は FAX でお申込みください。
 吹田市福祉部高齢福祉室 介護予防担当
 電話：06-6170-5860（直通）
 FAX：06-6368-7348
 ※6月1日（月）から受付開始です。

DVD 閲覧ができない方へ

本市オリジナル体操のリーフレットを用意しています。ご希望の方はお近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。



簡単！栄養満点レシピの紹介

吹田地区栄養士会さんくらぶレシピ提供

★さっぱり梅うどん★

ポイント

ツナ缶の代わりにアサリ缶や酒蒸した鶏むね肉を裂いて加えても可。またレタスやきゅうりを加えてもさっぱりいただけます。麺はそうめんやパスタでも合います。

(1人分)

うどん	1袋
ツナ缶	1/2缶
まいたけ	1/2パック
大葉	5枚
梅干し(減塩タイプ)	中1個

※塩分の多い梅干しは量を調整する

- ① 大葉はせん切り(ちぎっても可)
梅干しは種をとり細かく切っておく。
- ② うどんは茹でる。茹で終わる前に、手で裂いたまいたけを加え、ひと煮立ちさせざるにあける。
- ③ ②に①とツナ缶を加え混ぜ合わせる。
好みにより大葉の千切りを盛る。



★切り干し大根のはりはり風★

ポイント

野菜はセロリ、スプラウトなど好みの野菜を加えても可。切り干し大根は、何回か水を変えて、洗うだけで食べられますが、硬くて食べにくい方は戻して使しましょう。さきいかの代わりに、かつお節、さけるチーズでも可。

(2人分)

切り干し大根	40g
人参	40g
きゅうり	40g
さきいか	10g
ポン酢	大さじ1

- ① 切り干し大根はさっと洗って2cmに切る。
人参ときゅうりはスライサーでせん切りにする。
- ② ①とさきいかをポン酢で和える。



★サバ缶のキャベツ味噌煮★

ポイント

人参のいちょう切りを加えて煮るとさらに栄養価アップ！サバの味噌煮缶を使うと調味料なしで電子レンジでも作れます。

(2人分)

サバ水煮缶	115g
キャベツ	200g
味噌	大さじ1
水	1/4カップ

- ① 鍋にキャベツをひと口大にちぎって入れ、水、サバ缶を汁ごと入れる。
- ② 味噌を溶き入れコトコト炊く。



今こそ大切にしよう！人とのつながり

心身の機能を維持するためには、人との交流はとても大切です。がまんの時であっても人とのつながりを保ち続ける工夫を紹介します。

- 近くにいる相手でも、お手紙を書いてみると新鮮で楽しいですよ。
- やってみたい活動リストを作ると、がまんの時間ももっと有意義に過ごせるかもしれません。シニア世代の活動場所リスト(吹田市社会福祉協議会作成)も参考にしてくださいね。(「シニア世代の活動場所リスト」でインターネット検索)
- 行きたいところや食べに行きたいお店を調べておくと、楽しみが増えますね。お友達と電話やメールで情報交換してもいいですね。



シニアのための 心と身体の健康づくり (保存版)

市ホームページでも介護予防の取組を紹介しています。



健やかな生活を送るための3つのポイント

新型コロナウイルス感染防止のための外出自粛により、家で過ごす時間が多くなり、動くことが少なくなっていますか？

今後はコロナと上手に付き合いながら生活を送ることが必要になります。家にこもり、身体を動かさないと、身体や頭の働きが低下し、介護が必要な状態に近い「フレイル」になるおそれがあります。そこで、筋力や免疫力を落とさず、家の中で健やかに過ごすためのポイントと工夫を紹介します。



最近の研究で、健康長寿にとって重要な要素とは、

- ① 習慣的な運動
- ② 十分な栄養摂取
- ③ 多くの人と交流して社会の中で役割を持ち、社会参加すること
とされています。



運動：人通りが少ない時間帯や場所を選び、屋外で日光を浴びながら身体を動かしましょう。散歩はおすすめです。あわせて、ラジオ体操や筋肉を強くするスクワットなどを行うと効果的です。日頃から、家の中でも足踏みするなど、こまめに身体を動かしましょう。

また、食べる力や飲みこむ力をつけるための健口体操も大事ですよ。

食事：“バランスよく” “しっかり” 食べましょう。そのためには、「3食食べる」「主食(ご飯・パン・麺)＋主菜(肉・魚・卵・大豆製品)＋副菜(野菜・きのこ・海藻)をそろえる」「たんぱく質をとる」ようにしましょう。食欲がなく食事が進まないときは、無理せずに食べやすい果物やヨーグルトなどで補うのもいいですよ。

人との交流：外出しにくい時期こそ、お互い様の気持ちを持って、ちょっとした挨拶をしてつながりを大事にしましょう。電話やメール、ラインなどを活用して積極的に会話をしましょう。

新型コロナウイルス感染の影響などによって、不安や不便もあるかもしれませんが、コロナに負けずにおうちにいる時間を楽しく健康的に過ごしましょう。

監修：大阪大学大学院医学系研究科 教授(医学博士) 神出 計, 特任准教授(保健学博士) 樺山 舞
リーフレット作成及び問い合わせ先：吹田市高齢福祉室支援グループ 介護予防担当
電話：06-6170-5860(直通) FAX：06-6368-7348 2020年5月作成