

# これから運動を始めたいあなたに

これから自分で運動を始めたい方、仲間と運動をしたいが何から始めたらいいかわからない方、今運動をしている方にもぜひ知ってもらいたい!運動プログラムの組み方とストレッチ、筋トレを2回シリーズでご紹介します。運動プログラムといっても難しく考える必要はありません。基本は3つ ①準備運動・ストレッチ ②主運動(筋力トレーニングや有酸素運動) ③整理運動 です。今回は①準備運動・ストレッチについてお伝えします。

## ①準備運動・ストレッチ

主運動を突然始めてしまうと、怪我につながったり、心臓に負担が大きくなってしまい大変危険です。まずは準備運動からしっかり行いましょう。

準備運動にはラジオ体操やみんなの体操、長岡ご当地体操のハッピー体操などがおすすめです。筋肉や関節を温めてよくほぐし、動きやすい体を作り、怪我の防止をしましょう。体を温めるためにその場での足踏みも良いです。

ストレッチも準備運動と同様の役割があります。ストレッチは伸ばされて気持ち良いと感じる程度にゆっくりと伸ばしましょう。1つのポーズを10~20秒かけて、呼吸を止めずに伸ばしていきましょう。伸ばし過ぎて強い痛みが出ないように気をつけましょう。

ここでいくつかストレッチを紹介します。

### ★運動を安全に実施するために以下のことに注意しましょう★

1. 運動前後も含めて体調の確認をする。
2. 準備運動・整理運動はしっかりと行う。
3. 体調が良くない時、途中で体調が悪くなった時は休む。
4. 体力には個人差があるので、他人と比べない。がんばりすぎない。
5. 水分補給をする。適度に休憩する。暑い日には熱中症に気を付ける。
6. 高血圧、糖尿病など持病がある方はかかりつけ医に相談してから運動をする。



の部分が伸ばされる部位です。体の柔軟性や関節の可動域(動く範囲)には個人差があります。自分自身の体の調子を見ながら、がんばり過ぎない程度に実施しましょう。

### 1. 肩の上げ下げ



### 2. 肩回し



### 3. 背中伸ばし



### 4. 胸伸ばし



### 5. 体側伸ばし



### 6. 股関節とももの内側



### 7. 腰と脚の後面



### 8. ももの前面



### 9. 腰とももの後面



### 10. 腰



## 長寿の食卓

# ~コンビニ活用でバランスアップ~

### こんなときにコンビニ商品を活用してみては?

- バランスを考えて手軽に1品プラスしたいとき
- 食事の用意が面倒なとき
- 食事の用意に時間をかけられないとき



### 食事のポイント 1日3食3つの要素をそろえましょう

#### 主食



#### 主菜



#### 副菜



#### 牛乳・乳製品、果物



主食、主菜、副菜に加えて、牛乳・乳製品と果物を1日1回とりましょう



副菜が足りない...



野菜サラダをプラスして、バランスがよくなりました!



### 3つの要素をコンビニの商品から探してみると...

#### 主食

…おにぎり、パン、麺類  
※チャーハン等の冷凍食品も充実しています  
様々な冷凍の商品があるので、ストックしておくとう便利です。



#### 主菜

…サラダチキン、焼き餃子(冷凍)、焼き魚・煮魚(チルド)、温泉卵



#### 副菜

…生野菜サラダ、野菜スティック、カット野菜



この他にもいろいろな商品があります(各社コンビニにより商品が異なる場合や取扱いのない商品もありますので、ご了承ください)

### 3つの要素がひとつになっている商品もあります

便利

例えば、中華丼(具の内容は各社コンビニによって異なります)  
主食…ご飯  
主菜…あんかけの具(豚肉、えび、うずらの卵等)  
副菜…あんかけの具(白菜、人参、玉ねぎ、きくらげ等)  
他には、冷やし中華等があります。



# はつらつ便り

第6号

平成30年  
7月発行

はつらつ便りの記事を募集しております。お問合せは長寿はつらつ課までお願いします。

発行者

長岡市  
長寿はつらつ課  
長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ  
TEL.39-2268 FAX.39-2603

# 介護予防サークルへいらっしゃ〜い♡

## ★結成15年!現在会員20名★

川崎地区で元気に活動されている介護予防サークル「若葉会」さんへおじゃましてきました!

**場所** 川崎コミュニティセンター分館

**時間** 毎月3回火曜日 13:30~15:30

### ~ある日の活動をご紹介~



まずは体操DVDをみながらしっかり身体をほぐします★



この日は馴染みの歌謡曲4曲にあわせて体操を実施!!みなさん、良い汗を流されていました★

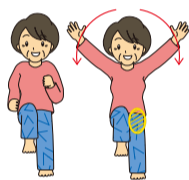


15年も続く秘訣は…?  
仲間のつながりがしっかりしていて  
□コミで新しい仲間が入ってきますよ!  
体操は先輩方がしっかり教えてくれます!  
体操だけでなく、歌ったり、おしゃべりしたり、大笑いしたり…楽しい事がたくさんあるので、これからもみんなで元気に活動していきます!

「一人じゃなかなか体操しないけど、みんなで集まると楽しくできるのよね」という言葉がとても印象的な「若葉会」さん。おそろいのTシャツもかっこよかったです!

# ハッピー体操 大解剖!

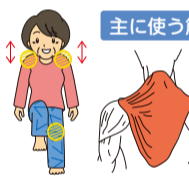
主に使う筋肉を意識して行うことで効果倍増!



**主に使う筋肉** 足踏みをしながら深呼吸

**期待される効果**

- 脚を上げて歩いてつまづき防止
- 骨盤の位置を正常に保って正しい姿勢の保持

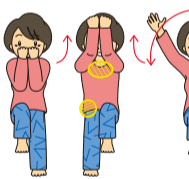


**主に使う筋肉** 足踏みしながら肩の上げ下げ

**期待される効果**

- 肩コリ解消

足踏みによって、全身の  
血行促進や心肺機能改善などが期待されます



**主に使う筋肉** 足踏みしながら肩回し

**期待される効果**

- 肩コリ解消
- 猫背解消

★ハッピー体操体験会で、しっかりと体操を行うことができます(\*^^)v★

## 転ばぬ反射と身体のコントロール術

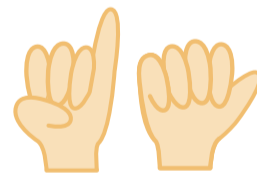
### ~指運動で身体を操る力を高めよう~

転んだ経験のある方から「ふわーっと地面が近づいた」「思いもなかった」というようなお話を伺います。不意な時こそ、反射とコントロール能力が転倒するかしなかに影響します。

人の動作はパターン化されるといわれており、新たな刺激が少ない生活を続けて

いと反射能力や巧緻性が衰えてしまいます。そこで、「反射能力・コントロール能力」向上のためのメニューをご紹介します。

【親指・小指の入れ替え】両手を軽く握り、片方の手の親指だけを立て、反対側の手は小指だけを立てます。次に、親指・小指を左右入れ替えます。スムーズかつリズムカルに繰り返せるでしょうか。親指・小指以外が立たないようにご注意ください。



(協力:早稲田大学スポーツ科学研究センター)

※巧緻性とは…手先の器用さ、巧みに指先を使う能力のこと

# 「はつらつ広場」をご紹介します

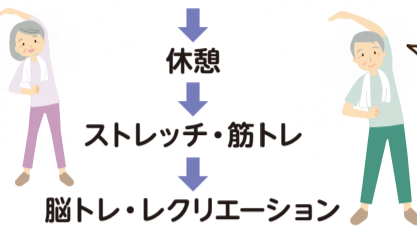
## 宮内地区「豊詰健やか健康クラブ」

**場所** 豊詰公民館 **時間** 毎週木曜9:30~11:30  
参加者約20名!元気にはつらつと活動しています!



### 活動の流れ

ラジオ体操第1・第2・ハッピー体操



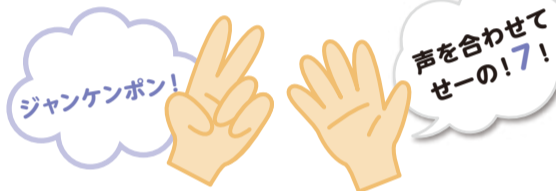
代表者曰く、「適度に体を動かすことが大事!体を動かすことで頭の回転も良くなる!機能が良くならなくてもいいから現状維持できるように10年後も変わらずにいたい!」参加者の皆さんが喜んでくれるのが代表者のやりがいだそう。

### 実際に行っている簡単にできるレクリエーション

毎回マナー化しないよう、図書館等で子供の本を借り、高齢者向けにアレンジして実践しています!

### 足し算ジャンケン

二人ペアになりジャンケンをする。お互いに出したものの合計を言う!



グーは1  
例えば…チョキは2  
パーは5

10の位や100の位にしてもおもしろいかも!

### タオルキャッチボール

タオルを丸めて輪ゴムで止めて、ボールにし、まずは2人ペアになってキャッチボールをする。  
慣れてきたら、お題クイズをしながら行うと脳トレに!

例えば…

投げる人が「野菜」と言いキャッチする人は、「にんじん」と言う。お題を変えながら順番に行う。



# 暑さに負けない健康づくりに! 皆様の参加をお待ちしております

## ハッピー体操体験会

**内容** 転倒予防、運動不足解消に「長岡大花火音頭」に合わせて楽しく体操し、ココロもカラダも元気はつらつに!

**場所** アオーレ長岡(大手通1-4-10)

**時間** 午後1時30分~2時30分

**実施日** 7/18(水) ホールBC

**会場** 8/9(木) ホールA

9/19(水) ホールBC

参加費無料・申込不要 直接会場にお越しください

## カフェDE健康講座

**内容** 認知症予防・転倒予防に効果的なスクエアステップを気軽に体験してみませんか?

**場所** タニタカフェ(大手通2-2-6 ながおか市民センター1階)

**時間** 午前10時~11時

**実施日** 7/17(火) 9/18(火)

**持ち物** 水分・タオル

参加費無料・申込不要 直接会場にお越しください

## おいで!サクラレ

**内容** 気軽に楽しく健康になれる地域みんなの集いの場です。ハッピー体操や脳トレ、健康ミニ講座など行います。

**場所** 高齢者複合施設サクラレ福住1階 地域交流スペース(福住2-1-7)

**時間** 午後1時30分~3時

**実施日** 7/10(火)・26(木) 8/7(火)・23(木)

9/11(火)・27(木)

参加費無料・申込不要 直接会場にお越しください

## 介護予防講演会 「百寿者から学ぶ健康長寿の秘訣」

**講師** 慶應義塾大学医学部百寿総合研究センター 専任講師 新井 康通氏

**日時** 平成30年9月2日(日) 午後1時30分~午後3時30分(開場:午後1時)

**会場** 長岡リリックホール シアター(千秋3丁目1356番地6)

**定員** 450人(先着)

**申込期間** 7月25日(水)~8月29日(水)

**参加費無料!**

※百寿者とは100歳以上の高齢者のことです。

申込みについては、市政だより8月号をご覧ください。