

# これから運動を始めたいあなたに

前号に引き続きシリーズ2回目です。今回は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。

## ②主運動(筋力トレーニング)

主運動は筋力トレーニングや有酸素運動です。どちらか一方でも両方行っても良いです。運動中は水分補給を適度に行います。回数は10回を目安に行いますが、自分の体調・体力に合わせた回数で行いましょう。  
どの種目も1, 2, 3, 4でゆっくり力を入れ、5, 6, 7, 8でゆっくり力を緩めます。力を入れる時に息は止めず、動かしている筋肉を意識するとより効果的です。①の運動で不安がある方は、椅子や壁につかまって行いましょう。

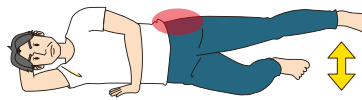


### ①太ももを上げる(大腰筋)

両手を腰に置き、背筋を伸ばしたまま、片足ずつ上げて下ろす。

### ②お尻の横、骨盤を支える(中臀筋)

下側の足は軽く曲げて体を安定させる。上側の足を真っすぐに伸ばし、外くるぶしから上げて下ろす。



### ③お尻を上げる(背中・お尻の筋肉、体幹を支える)

両膝を立て、足幅は骨盤の幅に開き、両手は体の横に置く。次に肩から膝が真っすぐになるようにお尻を上げて下ろす。



# はつらつ便り

第7号

平成30年  
10月発行

## ②主運動(有酸素運動)

有酸素運動は、軽い運動を継続的に行う運動です。ウォーキング・ジョギング・水泳(ゆっくり)などがあり、生活習慣病の予防・改善に効果が期待できます。手軽にできるウォーキングは、下肢筋肉の働きや血液循環を良くします。運動効果を高めるために、背筋を伸ばしていつもよりやや大股で少し速めに歩くと良いでしょう。(はつらつ便り第2号に詳しくご紹介しました。)

## ③整理運動

主運動の後は整理運動を行います。整理運動は疲労回復を早め、筋肉痛を抑える効果があり重要です。軽めの有酸素運動で筋肉に溜まった疲労物質を除去し呼吸も整えて、使った筋肉を中心にストレッチしましょう。前号で紹介したストレッチを参考にしてください。

# 長寿の食卓 ～1食の目安量と食べ方の工夫～

## ■1食の目安量

**主食**

ご飯なら茶碗1杯、食パンなら1～2枚、めん類なら1玉

**働き** 身体を動かすためのエネルギー源

**主菜**

大豆製品 片手にのるくらい

**働き** 血液や筋肉をつくる

**副菜**

生なら両手にのるくらい、加熱したものなら片手にのるくらい

**働き** 身体の調子を整える

## 主菜と副菜を1品で♪

### 厚揚げと野菜の麻婆炒め (1人分 236kcal)

#### 材料 (1人分)

・厚揚げ	100g	・麻婆豆腐の素	25g
・もやし	40g	・水溶き片栗粉	適量
・キャベツ	40g	(麻婆豆腐の素に付いてくるもの)	
・人参	20g	・サラダ油	2g
・しめじ	20g		

#### 作り方

- ①厚揚げは一口大に切り、ざるに入れ、熱湯をかけて油抜きする。
- ②キャベツと人参は食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにさく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、人参を炒める。
- ④人参がしんなりしたら、もやし、キャベツ、しめじを加えて炒める。
- ⑤火が通ったら、厚揚げと麻婆豆腐の素を加えて炒める。
- ⑥水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみをつける。(お好みで)



カット野菜を利用すると、野菜を切る・洗う手間が省けます!

## 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～



前号に引き続き「反射・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。

**一人じゃんけん** 左手が必ず勝ち、右手は負けるようにします。左手をグー・チョキ・パーの順に出しながら、右手はそれに負けるものをリズムカルに出します。慣れてきたら、足踏みなどと合わせて行う二重課題とすれば、コントロール能力をさらに高めることができます。できるかどうかよりも、普段しない動きにチャレンジすることが大切で、脳・神経伝達・筋反応の活性化が期待できます。

(協力:早稲田大学スポーツ科学研究センター)



# 「はつらつ広場」をご紹介 ～運営ではこんなところを工夫しています～

## 栃尾地区「みんなの茶の間・栄町」

**場所** 栄町区公民館 **時間** 毎週水曜日(月末木曜日) 13:30～16:00  
**目標** 健康寿命の発信基地として、共につながって健康寿命をのばしたい!



活動時間が長く、内容がマンネリ化しないよう役割を分担しています!

代表1名、会計1名、脳トレ+ゲーム2名(新しい手遊びやゲームを定期的に考え、紹介)、買い出し1名(茶話会のお菓子など)、会場の施錠1名ポスティング1名(予定表を近隣の家のポストへ3か月に1回配布)、**後片付けは参加者全員で**

地域とのつながりを大切にしています!

- ①3か月に1回、予定表を作成・配布し、気軽な参加を呼び掛けています♪
- ②地域の保育園児との交流の機会を持っています。園長先生にお願いして今年は交流の場を2回設けました♪
- ③生きがいづくりや活躍の場として、参加者のみなさんが趣味活動や得意なことを発表できるよう企画しています♪

誤嚥性肺炎と脳の活性化を目的に、音楽に合わせてパタカラ体操をしています!

2か月に1回歌を変え、**手作りの歌詞カードを作成**。新鮮な気分で行っています。(みんなが知っている曲の歌詞を「パ・タ・カ・ラ」に置き換えて歌います。)

8・9月の 口腔体操「パタカラ」 NO 2  
 「ゆうやけ」 (11月～13月)  
 1、ゆうやけ こやけで 日がくれて  
 パタカラ パタカラ パタカラ  
 山(やま)の おてらの かねがなる  
 パタカラ パタカラ タタタタ  
 おてて つないで みなかえる  
 パタカラ パタカラ カカカカカ  
 からすと いっしょに かえりましょう  
 パタカラ パタカラ ラララララ



## 地域でひろげませんか「はつらつ広場」～みんなで目指そう!元気な100才!～

新規団体  
募集中

51団体が各地域で  
活動中!

長岡市では、住民が主体となって介護予防に週1回以上取り組む活動に対して支援をしています。

### ■ 対象となる活動(抜粋)

- ・参加者が**おおむね65歳以上**で、1回当たり**おおむね5人以上**である
- ・**週1回以上、1回につき2時間以上**活動している
- ・**毎回1時間以上、介護予防に資する活動**をしている
- ・**上記の1時間は、特定の運動・種目・内容に偏っておらず、誰でもできる内容**である
- ・**住民主体**で運営され、**誰もが気軽に参加しやすく新規参加を随時受け入れている**

### ■ 支援内容

- ・補助金の交付 ・講師の派遣 など

### ■ 補助金対象経費

講師等謝金、交通費、消耗品、保険料、会場使用料、備品等

### ■ 受付 随時

「週1回の運動で足の動きが軽くなった!」  
「友達が多くなった!」



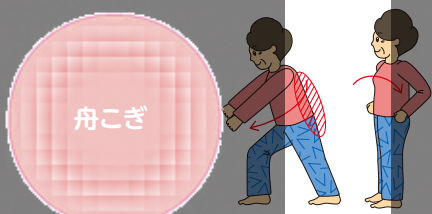
「地域の交流が深まった!」  
「気持が明るくなった!」

詳しくはお問い合わせください!



## 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!



舟こぎ

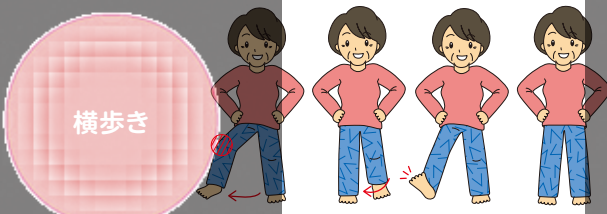
舟こぎのように足を一歩前に出して戻す

主に使う  
筋肉・能力

広背筋(背中)  
の筋肉)  
前後の重心移動

期待される  
効果

・正しい姿勢を保つ  
・前への「とっさの一歩」  
が出せる



横歩き

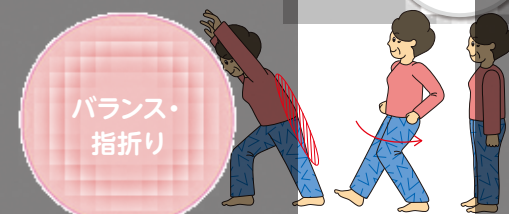
横に一歩移動し、つま先を上に向けてかかとをつく

主に使う  
筋肉・能力

中殿筋(お尻の脇の筋肉)  
下腿三頭筋(ふくらはぎ)

期待される  
効果

・横方向への動きの安定  
・横への「とっさの一歩」  
が出せる  
・つま先を上げる力を保つ



バランス・  
指折り

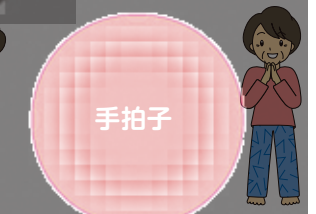
足を一歩前に出してバランス、指折から身体を戻す

主に使う  
筋肉・能力

身体の背部ストレッチ  
前後の重心移動

期待される  
効果

・正しい姿勢を保つ  
・バランス能力向上  
・脳の活性化



手拍子

手拍子: チョチョンガチョン

主に使う  
筋肉・能力

協調性

期待される  
効果

・調子を整える

## 秋の健康づくりに! 皆さま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・会場**  
10/17(水) ホールBC  
11/7(木) ホールBC  
12/19(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

### 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・健康ミニ講座などを行います。

**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**  
10/25(木)  
11/22(木)

参加費無料・申込不要・直接会場にお越しください

### スクエアステップ教室

**内容** 認知症予防・転倒予防のエクササイズです。マス目の書かれたマットを使い、様々なステップを踏むことで楽しく脳と身体の活性化を目指します。

**場所** まちなかキャンパス長岡3階多目的ホール1(大手通2-6)

**時間** 午前10時～11時30分

**実施日** 12/7(金)～3/8(金) 毎週金曜日(全12回)

**参加費** 1回200円

**定員** 25名(抽選)

申込みについては、市政だより11月号をご覧ください