

当日、会場で行われるクイズに答えた方、各日先着100名様に
フレイル予防 オリジナルタオルをプレゼント！

開催日程 令和6年 **1月31日（水）**・**2月1日（木）**

時間 **9：00～16：00** 場所 **岡山市役所 本庁舎1階 市民ホール**



※申込み不要、会場内出入り自由なイベントです。気軽にお立ち寄りください。

- ・フレイル予防の紹介
- ・AIアバターによるフレイルチェック
- ・「私はコレで元気です！」作品展示コーナー
- ・タオル体操体験（①10時～②14時～）



AIアバターのフレイルチェックってどうやるの？

- ・タブレットでの25の質問と握力測定を行い心身の健康状態を確認します
- ・チェック結果を元に専門職がアドバイスをを行います

AIアバター「トモニちゃん」が質問します
「階段を手すりや壁をつたわず昇っていますか？」



私は**コレ**で元気です！

川柳・フォトコンテスト作品募集中

テーマは
「笑顔」

みなさまの“元気の源”を川柳や写真で表現してみませんか？

応募テーマは**笑顔**。みんなと笑顔になることを共有することで、日常に楽しみをプラスしてみましょう。

応募作品は令和6年1月31日（水）と2月1日（木）岡山市役所1階市民ホールで開催されるフレイル啓発イベントにて展示させていただきます。

【応募方法】

各介護予防センターに直接お持ちいただくか、メールや郵送で受け付けています。詳しくは介護予防センターホームページをご覧ください。

応募期間：令和5年10月2日（月）～12月22日（金）



※昨年の展示の様子

【問い合わせ先】

公益財団法人 岡山市ふれあい公社

岡山市ふれあい介護予防センター 8:30～17:00 土・日・祝日を除く

- ◆中区、東区の方：TEL 086-274-5211 〒702-8002 岡山市中区桑野715-2
- ◆北区の方：TEL 086-251-6517 〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目6-33
- ◆南区の方：TEL 086-230-0315 〒702-8021 岡山市南区福田690-1

ホームページ
で様々な
情報を公開！



65歳を過ぎたあなたへ

健康応援だより



『健康応援だより はれ晴れ』は、健康づくりに関する様々な情報や岡山市ふれあい介護予防センターの事業紹介などを発信する広報誌です。



今

ドキ

健

康

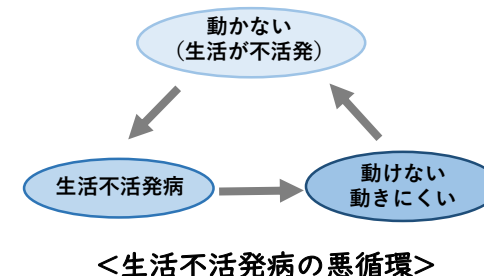
情

報

「動かない」が「動けない」に… 生活不活発病を知っていますか？

暑い夏が終わり、今年も残すところわずかになってきました。今回は、冬を迎えるにあたって知っておきたい、生活不活発病についてお伝えしていきます。

生活不活発病は、「動かない」状態が続いた結果、心や体に元気がなくなり、「動けない」状態になってしまうことをいいます。そして、さらに「動かない」生活に…といった具合に、悪循環が起きてしまいます。



<生活不活発病の悪循環>

生活不活発病の症状 こんな症状にご注意を！

- ・筋力が落ち、つまづきやすくなったり動きづらくなる
- ・食欲がなくなる
- ・疲れやすく、すぐに息が切れる
- ・立ちくらみを起こす など

生活不活発病を予防しよう！

生活不活発病を予防するためには、毎日の生活を活発にする必要があります。そこで、生活を活発にするために、2つのポイントをお伝えします。

ポイント1 「運動」「栄養」「社会参加」を生活に取り入れる

「健康で過ごすためには『運動』『栄養』『社会参加』の3つの要素が大切である」ということがたくさんの研究で報告されています。次ページには、自宅で手軽に取り組み始める運動を紹介しています。ぜひ、参考にしてみてください。

ポイント2 規則正しい生活を送る

規則正しい生活は、先にお伝えした運動・栄養・社会参加を取り入れるための土台となります。朝に大まかな予定を立てる、夜に日記をつけるなど、メリハリのある生活を心がけましょう。



今回は、生活不活発病対策について、身体活動の面からお伝えしたいと思います。

生活不活発病を予防・改善するためには、身体活動量を少しでも増やすことが重要になります。身体活動は、『運動』と『生活活動』の2つに分けることができます。

『運動』とは、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するものをいいます。

おすすめの運動は、ウォーキング、ストレッチ体操、筋力トレーニングです。体力や柔軟性、筋力が低下することで動きづらくなってしまいます。まずは運動を継続して行い、運動習慣を身につけましょう！運動に慣れてきたら、徐々に時間や回数を増やして行ってください。

『生活活動』とは、運動以外のものをいいます。仕事や家事なども含まれます。例えば、買い物や掃除洗濯などの家事、移動時の歩行や階段昇降、農作業などがあります。日頃から自分の役割を持ち、積極的に生活活動を行うようにしましょう。

また、体を動かすことが難しい場合でも、立ち上がったたり起き上がったたりするだけで生活活動になります。座ったり横になったりする時間を減らし、立ち上がったたり起き上がったたりする回数や時間を増やすようにしましょう。

個々のライフスタイルに合わせて身体活動量を増やし、生活不活発病を予防・改善しましょう！

太もも後ろのストレッチ



(左右 10秒程度)
右足を前に伸ばしてかかとを床につけます。伸ばした足の方向に体を向け、背筋を伸ばします。前を見たまま体を前に倒します。

※反対側も同様

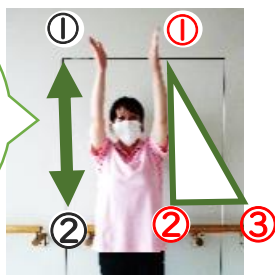
下半身全体の筋力トレーニング



(8秒間×10回程度)
胸の前で手を交差します。4秒間かけてイスから立ち上がり、その後、4秒間かけてイスに座ります。

スキマ時間にやってみよう

運動しながら頭を使うことで脳の活性化につながります♪



座っても立ったままでもできる！ 道具を使わない脳トレ

- 【方法】
- ①足踏みを開始します
 - ②右手は2拍子で上下に動かします
 - ③左手は3拍子で三角形をかくように動かします
 - ④左右同時に動かします

【ステップアップ方法】

2拍子と3拍子の動きに慣れてきたら、右手は3拍子で三角形をかくようにして、左手は4拍子で四角形をかくように動かす方法に挑戦してみましょう！

あっ晴れ！もも太郎体操

お友達やご近所さんと一緒に！

あっ晴れ！もも太郎体操は、ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングをまるっとDVDにとじこめた体操です。36分のDVDを仲間と一緒に取り組むことで、生活不活発な状態を予防し、健康寿命を延ばす効果が期待できます！

あっ晴れ！なポイント①

この体操は、足腰の筋力を効率よく鍛えることができ、「歩く」だけではなく、「立ち座り動作や階段昇降がスムーズになった」との声をいただきます。また、お口の体操に取り組んで、「頬を噛むことが減った」、「むせが減った」と効果を実感されています。「最近、歩くスピードが遅くなった」「階段の昇り降りがおっくう」「お口が乾く」「よくむせる」という方にピッタリな体操です。

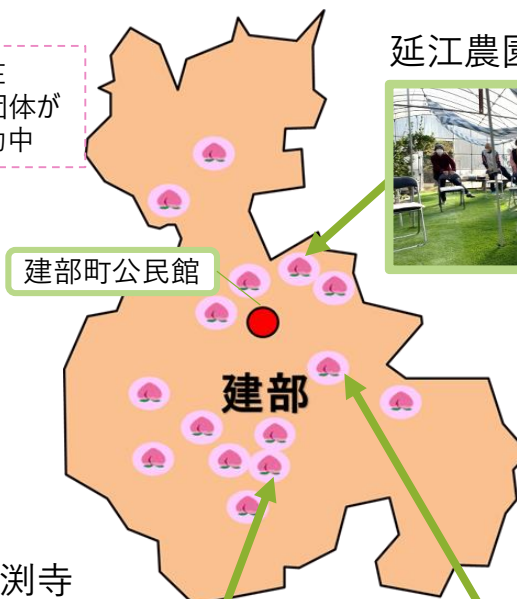
あっ晴れ！なポイント②

一人で体操をするよりも、お友達やご近所さんと一緒に体操をすることで、習慣化につながります。また、おしゃべりや情報交換などの交流は、認知症予防やこころの健康にもつながります。あっ晴れ！もも太郎体操で、こころもからだも健康になりませんか？

アイデア豊富！

どこでも、あっ晴れ！～建部編～

現在15団体が活動中



延江農園工房



建部中学校区では、コロナ禍以降に6つの団体が、あっ晴れ！もも太郎体操に取り組み始めました。

とてもエネルギー溢る建部の皆さん！会場も、公会堂以外に農園のビニールハウスやお寺、高齢者施設内など、バラエティーに富んでいます。

熱意とアイデアを持ち寄れば、どこでも通いの場を増やすことが出来る！ということを教わりました。

龍淵寺



福寿苑



近所のあっ晴れ！もも太郎体操に参加したい。地域の集まりで、体操の体験をしてみたいと思われたら、気軽に介護予防センターにご相談ください。