

みんなで楽しく筋力アップ!

# 「高齢者の暮らしを拓ける ロコモに効果抜群! 10の筋トレ(通称ぐんぐん体操)」

## 初級1

4秒かけてゆっくり膝を伸ばして  
3秒かけてつま先を体の方に起こし、  
3秒かけてつま先を戻し、  
4秒かけて足を下ろします。左右交互に行います。



## 初級2

背もたれから背中を離し、胸を張ります。  
耳の横で軽く握った手を、4秒かけて真上にむかってまっすぐ伸ばし、  
4秒かけて元の位置に戻します。



## 初級3

椅子の背もたれに手を添えて胸を張って背筋を伸ばします。  
良い姿勢を保ったまま4秒かけてかかとを上げ、  
4秒かけて元に戻ります。



## 初級4

椅子の背もたれに手を添え立ち、片足を4秒かけて真横にゆっくりと上げ、  
4秒かけて元に戻ります。  
左右交互に行います。つま先は正面に向け、  
体はまっすぐに保ちながら行います。



ぐんぐん体操は、2~3ページの「元気復活お達人教室」、「シニア筋力ぐんぐん教室・介護予防サポーターによる体操教室」で実施できます。  
また、ご希望があれば、サロンやご近所さんのお集まり等に出張して体操を実施します!

## お家で手軽に「ロコトレ」もおすすめ

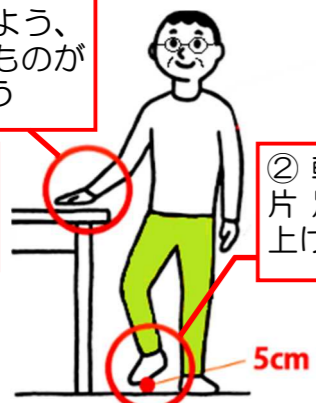
### 【開眼片足立ち】

左右1分間ずつ 1日3回  
バランス感覚を磨き、脚の筋肉をきたえる!

※転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行う

①目を開けたままの状態のまま立つかまるとまっすぐ立つ

②軽く片足を上げる



### 【スクワット】

1セット5~6回 1日3セット  
立つ、座る、歩くなどの能力がアップ!

- ①肩幅より少し脚を開いて立ち、つま先は30度ほど外向きに
- ②椅子に腰掛けるように息を吐きながらゆっくりおしりを下げる。
- ③膝はつま先と同じ方向にまげ、つま先より前に出ないように、また、膝が90度以上まがらないようにかがむ
- ④息を吸いながらゆっくり戻す



## 「骨」と「筋力」を強くする「食事」

骨を強くする・・・カルシウムやビタミンD・Kが含まれる乳製品や海藻を十分にとる!  
筋肉を強くする・・・肉・魚・大豆製品などタンパク質を多く含む食品をとることが大切!  
※運動をしたら必ずタンパク質をとることで、筋力アップ効果が上がります!

**たんぱく質**  
肉、魚、牛乳、卵、大豆など

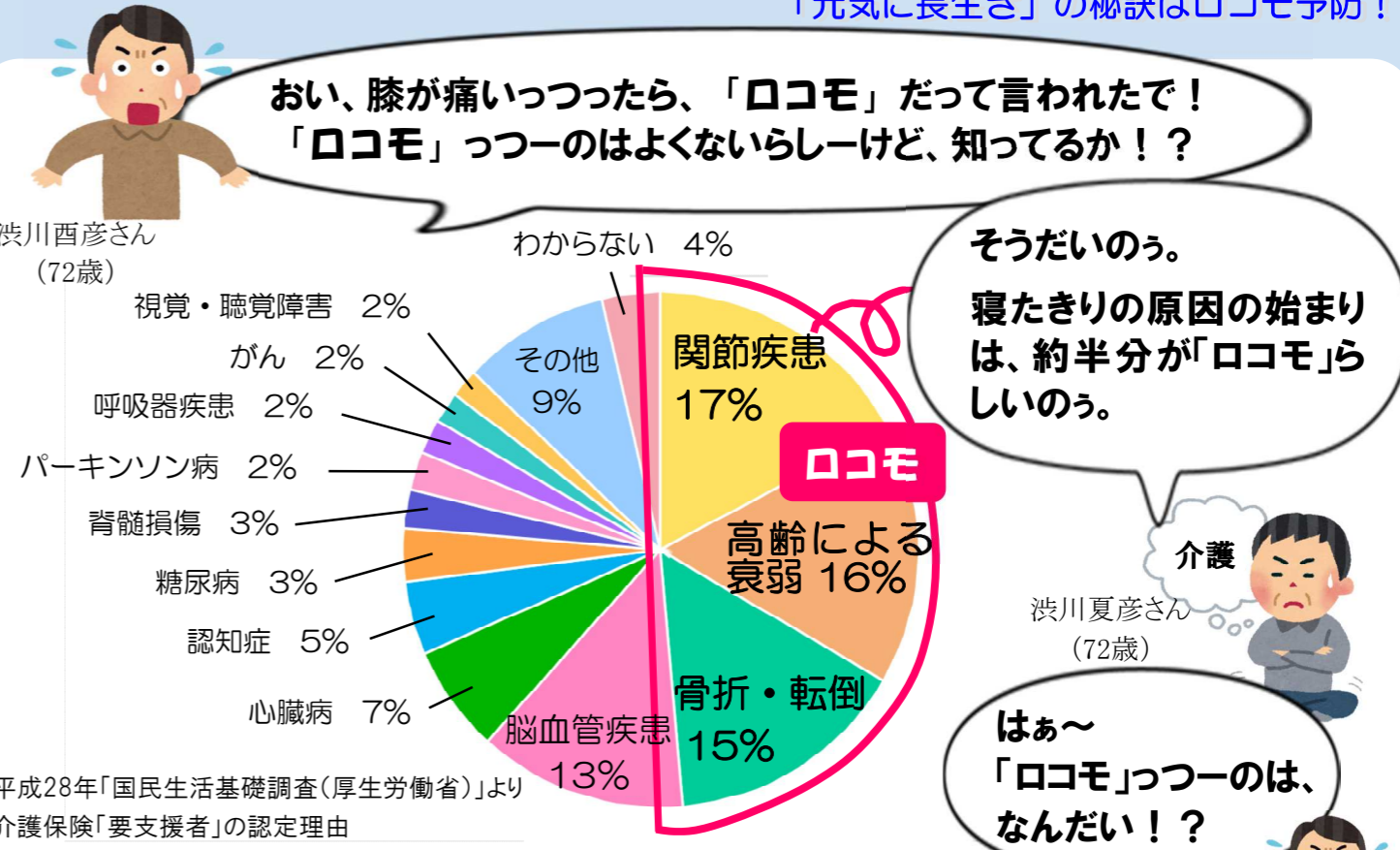
**カルシウム**  
牛乳、乳製品、小魚など

**ビタミンD**  
鮭、しらす、しいたけなど(1日10~15分程度の日光浴も効果的)

**ビタミンK**  
納豆、小松菜、ほうれん草など

# 「寝たきり」を防ぐには どーすんべえ!?

「元気に長生き」の秘訣はロコモ予防!



おい、膝が痛いと思ったら、「ロコモ」だって言われたで!  
「ロコモ」ってのはよくないらしいけど、知ってるか!?

そうだいのう。  
寝たきりの原因の始まりは、約半分が「ロコモ」らしいのう。

介護  
渋川夏彦さん(72歳)

はあ〜「ロコモ」ってのは、なんだい!?

**ロコモとは**、足腰が弱って、「立つ・座る・歩く」などの日常的な移動のための動作がうまくできなくなった状態をいい、介護が必要になる危険性が高い状態です。「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」を略してロコモといいます。  
**原因疾患** 足腰の関節の変形、脊柱管の狭窄、骨密度の低下 など

## やってみよう! ロコチェック!

- 片足立ちで靴下がはけない
- 15分くらい続けて歩けない
- 家の中でつまづいたり、すべったりする
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難

**1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります**

ロコモで動く機会が減ると、認知症にもなりやすくなります。  
ロコモ予防が健康長寿の秘訣! ロコモの予防・改善は、運動と食事がポイント!  
今回は、渋川市のおすすめの運動教室を紹介します!

お父さんとお母さん大丈夫かしら・・・  
渋川西子さん(48歳)

# ロコモ予防におすすめの運動教室一覧

※平成29年度実施予定

行って  
みよう!



※ロコモの心配がある人に特におすすめの教室には★マークがついています。  
 ※強度について 弱:運動に自信がない人、足腰が弱くなってきたと感じる人向け  
 中:普段から運動している人、それほど足腰の衰えを感じていない人向け  
 強:運動に自信がある人、今よりもっと筋力アップしたい人向け  
 「★」マーク:杖を使っている人でもできる強度

おじいちゃん  
とおばあちゃんに  
すすめて  
みよう!



渋川ピヨ美ちゃん

教室名	内容	効果	強度	場所	時期・頻度	問い合わせ先	その他
元気復活お達人教室	筋トレ(通称ぐんぐん体操)・脳トレ・お口の体操・栄養の話などを行い、体まるごと元気にします。転びやすくなったなど、足腰が弱くなったと感じる人におすすめ!	ロコモ予防、膝痛・腰痛改善、体がしつかりとし動くのが楽になる、心も元気になり意欲も向上!	弱～中 ★	各地区の公民館等	週2回、3か月間 ※地区により開催期間が異なります	高齢福祉課 22-2116	※送迎付き ※要申し込み
シニア筋力ぐんぐん教室・介護予防サポーターによる体操教室	筋トレ(通称ぐんぐん体操)を主に行います。介護予防サポーターによる楽しい脳トレ・レクや専門職によるミニ講話もあります。	ロコモ予防、生活に必要な筋力を保つ、姿勢がよくなる、友人が増える みんな続けることが元気の秘訣!	弱～中 ★	公民館や地区の会館等	会場により、週1回～2か月に1回(通年)	高齢福祉課 22-2116	※申し込み不要
介護予防ステーション	近所の仲間が集まって筋トレや脳トレ、健康に関する学習、お口の体操など介護予防となる内容を行います。	顔なじみの人と定期的集まって一緒に行うことで元気増倍!楽しくおしゃべりして日頃の悩みや不安も解消!	弱～中 ★	公民館や地区の会館等	会場により、週1回～月1回(通年)	高齢福祉課 22-2116	※各地区の実施状況についてはお問い合わせください
健康いきいき教室	生活習慣病を予防するために、病気について学んだり、食事のとり方、手軽にできる運動などを行います。運動は、ゴムやタオルを使い、体力に合わせて行えます。	生活習慣病予防の知識と、手軽にできる運動方法が身につく。家で続けてももっと元気に!	弱～中	各地区の公民館等	各地区月1回 伊香保・子持地区は月2回(通年)	健康管理課 25-1321	※申し込み不要
健康体操教室(3B体操)	「遊びの要素」を取り入れ、ボール、ベル、ベルトという3つの用具を使い、音楽に合わせて行うだけでも楽しめる健康体操です。	生活習慣病にならないための有酸素運動、筋力づくりに役立つ。	弱～中	子持社会体育館 会議室	週1回(通年)	※要申し込み	教室に参加するには教室受講券の購入が必要です。(しぶかわスポーツクラブ会員は1時間の教室につき1枚、会員以外は2枚) 【教室受講券について】 (65歳以上/中学生以下) 12枚:2,000円 6枚:1,000円 (高校生～64歳) 11枚:2,000円 5枚:1,000円 ※子持社会体育館内しぶかわスポーツクラブ事務局で販売
ノルディックウォーキング教室	専用のポールを使い、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉など全身を使う簡単な歩行運動です。	全身の筋肉の90%を使う有酸素運動。専用のポールを使うことにより、膝の関節などの負担軽減。	弱～強	子持ふれあい公園	週1回(通年)		
スポーツ吹矢教室	5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競い、礼に始まり礼に終る軽スポーツです。	腹式呼吸により、精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与える。	弱～中 ★	小野上体育館ほか	週1回(通年)		
ダンベル健康体操教室	軽いダンベル(器具)を使って、だれでも安全に、いつでも、どこでもできる体操です。	筋肉に適度な刺激を与え、基礎代謝を高め、肥満予防や肩こりの解消、あらゆる傷病の改善に役立つ。	弱～中	子持社会体育館 会議室ほか	週1回(通年)		
パワーウォーク教室	心拍数を基に個人個人の体力や年齢にあったスピードや歩幅で歩くことを実践する歩行運動です。	体力の向上に有効な有酸素運動で、体脂肪の減少、筋肉の柔軟性を高める。	中～強	子持社会体育館 会議室	月2回(通年)		【しぶかわスポーツクラブについて】
ヨガ教室	呼吸を意識するとともに、瞑想しながらヨガ独特の様々なポーズをとり、心身の緊張をほぐす健康法です。	体全体のゆがみを矯正、腰痛や肩こりを解消し、美しい体をつくることができる。	弱～中	子持社会体育館 会議室	月2回(通年)		市民の皆さんが楽しく参加でき、健康づくりに役立つ多種多様なメニューを提供しており、会員・会員以外を問わずだれでも利用できます。
フラ教室	ハワイの伝統的な踊りで、ハワイアン・ミュージックに合わせて自然を感じながら足腰を動かす運動です。	ゆったりと踊ることにより心と身体が心地よくほぐれ、リラックス効果あり。	弱～中	子持社会体育館 会議室	週1回(通年)		個人会員会費 65歳以上/中学生以下:年額1,000円 高校生～64歳:年額2,000円 【問い合わせ先】
スポレック教室	プラスチックのラケットとスポンジのボールを使用し、バドミントンのコート(ネットの高さ90cm)で打ち合う競技で、ルールはテニスに似ている軽スポーツです。	運動量は比較的多いが、けがをしにくく、高齢者にもやさしい軽スポーツ。運動不足解消に役立つ。	弱～強	北橋中学校体育館ほか	週1回(通年)		
健康増進ウォーキング教室	市内の各地区において、スポーツ推進委員の指導により、景色や会話を楽しみながらウォーキングを実施します。	個人の体力に応じて行うことにより、体力の向上と健康増進が図られる。	弱～中	市内各所	約月1回(通年)	スポーツ課 22-2241	※申し込み不要

上記以外に、各地区公民館で、成人学級、女性学級、高齢者学級等で地域づくりの一環として健康づくり教室を開催しています。詳しくは、各地区公民館へお問い合わせください