

健康長寿かめおか“お宝”ノート

記録をつけて、いつまでも健康な体を目指そう



企画・制作・監修：

京都学園大学経済経営学部

特任教授 吉中 康子

人が学ぶ、仕事をする、スポーツをするときには、体の機能が円滑に動く必要がありますが、これには体力要素の筋力、筋持久力、柔軟性、敏捷性、瞬発力、平衡性などが維持されうまく共同することが必要です。

また、人が生きていくには、エネルギー、筋肉や骨などをつくる成分、新陳代謝を円滑に行うための成分など、さまざまな栄養素を食品から摂取する必要があります。

そして、その中心となるのは炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維という6大栄養素といわれています。

つまり、バランスよく食べ、楽しく動いて、健康寿命を延ばすことが必要となります。

このノートを使うことで、健康寿命を延ばす効果が期待できます。楽しく記録をつけながら、無理なく続けましょう♪

亀岡市高齢福祉課

目次

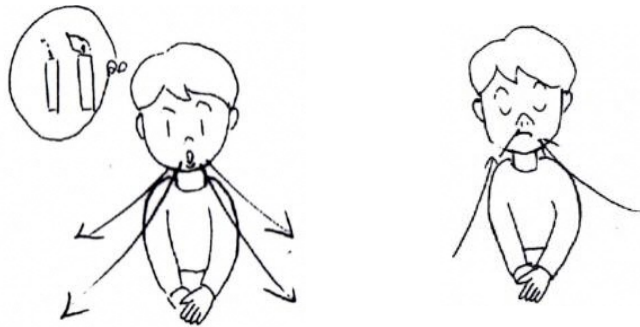
1	お口の健口体操	1
A	表情筋のトレーニング (3 種類)	1
B	舌の運動(4種)	3
2	バランス体操／お布団体操	5
3	楽しい筋力トレーニング	6
4	伝わり体操 ―脳と筋肉の伝わり改善―	7
5	元気アップウォーキングの勧め	8
6	身体活動の勧め	9
7	入浴時間も元気アップ	10
8	栄養の話	11
9	栄養チェックシート―記録をつけよう―	12
10	運動ダイアリー ―記録をつけよう―	13
11	月間記録表 ―自分のがんばり度記録―	14
12	困った時のお助けメモ	16



1、お口の健口体操

A 表情筋のトレーニング

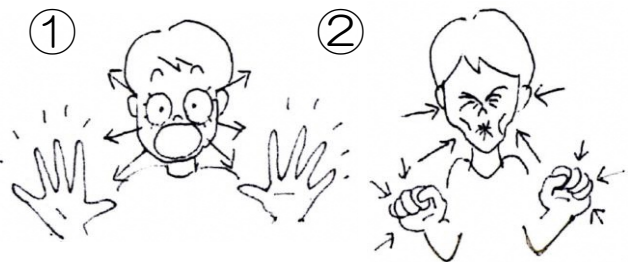
(1) 腹式呼吸 (呼吸筋トレーニング)



- ①両手をお腹に乗せます。ろうそくの火を消すようなイメージで、口をすぼめて息をゆっくり吐き、お腹を凹ませます。
- ②鼻から息を吸い、お腹を膨らませます。
腹式呼吸を4回繰り返します。

(2) あごの運動と表情筋の運動

表情筋は、顔にある目や口、鼻などを動かす筋肉です。



- ①口をゆっくり大きく開け、目もパッチリあけます。
表情筋を使います。両手はしっかりと広げます。
- ②次は歯を噛みしめて、目もギュッと閉じましょう。
両手はぎゅっと握りしめます。
これをゆっくり4回繰り返します。

(3) ほっぺたの運動

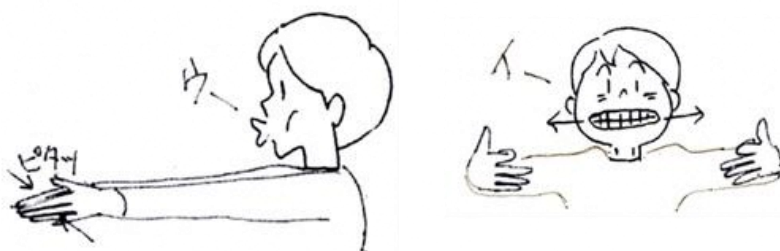


①口を閉じ頬を膨らませます。この時、息が漏れないようにします。両手の第1と第2関節を曲げます。

②口をすぼめ、頬もすぼめます。
両手は頬の横で広げます。

①②をゆっくり4回繰り返します。

(4) くちびるの運動



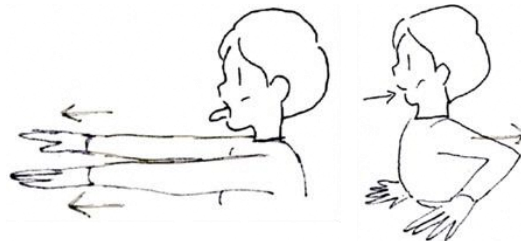
①唇を突き出し、ウーと声に出し、唇を尖らせます。
両手を合わせて前に突き出し、肩甲骨の間を広げます。

②唇を横一文字にし、口でイーと声を出します。
親指を立てて、人差し指を曲げ、肘を後ろに引き肩甲骨を寄せます。

①②をゆっくり4回繰り返します。

B 舌の運動(4種類)

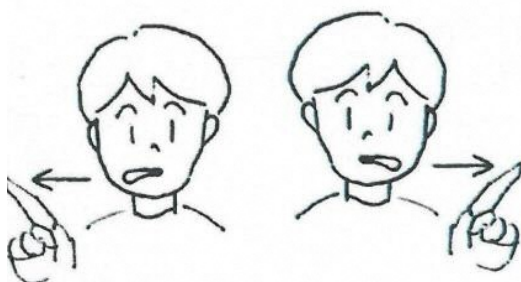
(1) 舌を突き出す、舌を喉の奥の方に縮める



- ①舌を真ん前に長く突き出します。両手を前に突き出します。
- ②舌を喉の奥に引っ込め、できるだけ短くします。両手を後ろに引きます。

①②をゆっくり4回繰り返します。

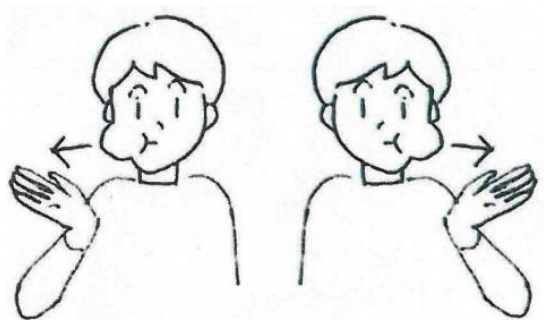
(2) 舌を左右に出す



- ①舌を右の口角に触れるように出します。右手の人差し指で右を差します。
- ②舌を左の口角に触れるように出します。左手の人差し指で左を差します。

①②をゆっくり4回繰り返します。

(3) 舌で頬を押す



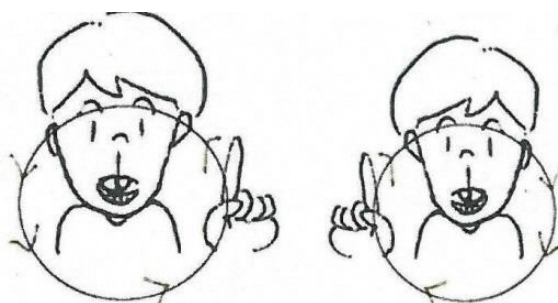
①舌で右頬を内側から押しだすようにします。

手は、右方向を指します。

②舌で左の頬を押し、手は左方向を差します

①②を4回繰り返します。

(4) 歯茎と唇の間に舌を、円を描くように動かす



①舌を歯茎と唇の間の奥に触れるようにし、時計回りに1周させます。同時に、右手人差し指で舌の動きに合わせて、丸を描きます。

②舌を同じ動作を逆回りに1周させます。このときも、逆の手の人差し指で舌の動きに合わせて、丸を描きます。

①②を4回繰り返します。

2 バランス体操・お布団体操

※椅子や壁を使い
安全に実施
します。



A 全身のストレッチとバランス

(1) 足のストレッチ

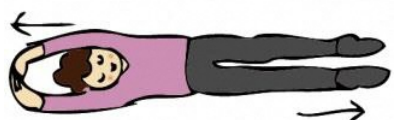
- ①右足を後ろへのばす (1.2.3.4)
- ②もどす。
- ③左足を後ろにのばす (1.2.3.4)
- ④もどす 繰り返し4回



(2) 手足のストレッチとバランス

- ①右手を上にあげ、左足を後ろに伸ばす
- ②もどす (1.2.3.4)
- ③左手を上にあげ、右足を後ろに伸ばす (1.2.3.4)
- ④もどす 繰り返し4回

B お布団の上体操



- ①布団の上でブラブラブラ、力を抜いて振り両手・両足をほぐします。
- ②気持ちよく伸びて、今日1日の全身の疲れを取りましょう。
- ③息を吐きながら、ゆっくりと両足の膝を抱えて胸にひきつけ、息を吸いながらもとの姿勢に戻します。
- ④息を吐きながら、ゆっくり全身を伸ばしましょう。

①～④をそれぞれ4回繰り返します。

3 楽しい筋力トレーニング

※ 浅く腰をかけます。自宅でする際は、転倒に充分注意してください。

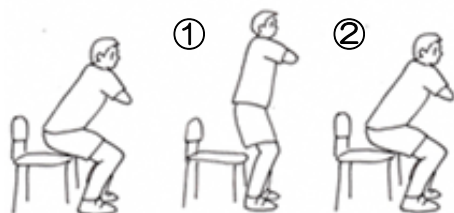
(1) 足のストレッチ



スタート姿勢 ①1.2.3で曲げて止める

②4でゆっくり伸ばす

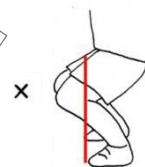
(2) スクワット



スタート ①1.2.3.4とゆっくり
姿勢 立ち上がり

②5.6.7.8でゆっくり
座る

腕組みをして
おしりを引いて、
イスに座るような
イメージで。
つま先より膝を
前にでないように



(3) 腹筋運動

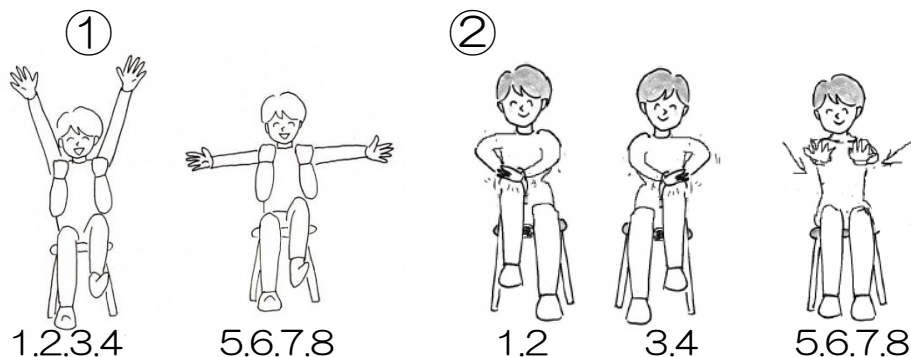


スタート ①ゆっくり上体を ②ゆっくり背中を椅子の
姿勢 起こす (1.2.3.4) 背につける (5.6.7.8)

①②を4回繰り返します。

4 伝わり体操-脳と筋肉の伝わり改善-

A パーグー腿（もも）あげ



- ①足ふみをしながら、両手を上にパー、肩に戻すグー(1234)、横にパー、戻すグー(5678)と伸したり、曲げたりします。
- ②右(12)・左(34)と腿をあげて膝に両手でタッチし、腕を前にパーで伸ばし、胸に戻しグー(5678)です。

B 拍手しながらサイドステップ



- ①足を開く・閉じるを4回繰り返す(1～8)
- ②拍手しながら足ふみを8回を2セット(1～8)

高速ステップ

高速足踏み

- ・レベル1 ①できるだけ速く(1～16コ間)
- ・レベル2 ②指折りしながら 高速ステップ
- ・レベル3 ③カイグリしながら 高速ステップ



5 元気アップウォーキングの勧め

乳幼児期から老年期それぞれの時期に合わせて特性にあった運動内容を実施することが理想的です。成人期以降の日常生活では、意識して、筋力・調整力を向上させ、特に有酸素運動を心がけましょう。

歩くことが基本(+10=いつもより10分長く歩こう)

10mを6秒程度で歩くさっさ歩きが健康によい早さです。少しきつい程度でないと運動の効果はありません。ただし、最初から6秒を目指すのではなく、楽に歩ける速度で、徐々にスピードアップします。

はじめは、朝と昼に30分ずつでも、10分を6回でもOK。筋肉貯金と有酸素運動を心掛けましょう。さあ歩きやすい靴を履いて出かけましょう。



6 身体活動の勧め

日常の活動で消費するエネルギーを増やしましょう

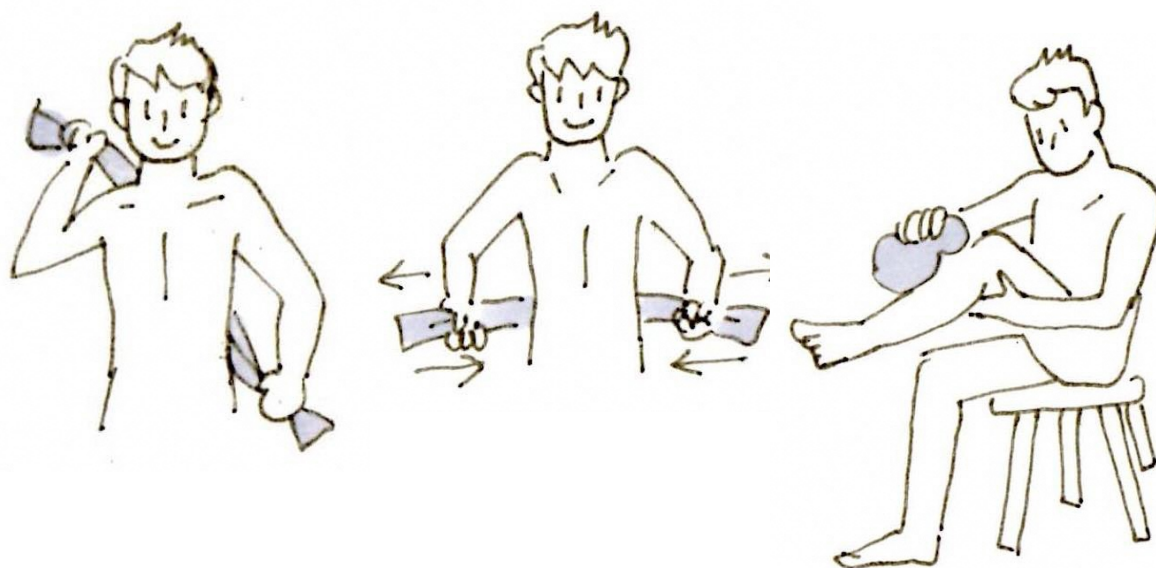
特別な運動をしなくても、日常生活の中でこまめに身体を動かすことによって、消費エネルギーを増やすことは、メタボや糖尿病予防に有効です。



米国の運動医科学の権威者ハミルトンは、特別な運動をしなくても「日常の生活活動で消費されるエネルギー（NEAT）を増やせば、メタボや糖尿病を防ぐことができる」という研究結果を発表しました。

7 入浴時間も元気アップ

温かいお湯につかると疲れがとれてリラックスした気分になれるのは、入浴により次の 3 つの物理作用、**温熱作用**・**水圧作用**・**浮力作用**が働くためです。この 3 つの物理作用の特性を知って上手に活用すれば、毎日の健康づくりに役立ちます。湯船の中で足、肩など凝っているところをほぐしましょう。



お風呂の中でも、顔を洗ったり、頭を洗ったり、体を洗うことで、とてもよい運動となっています。

特に体は、綿のタオルで斜めに上下動、腰やお尻や足は左右に動かすなど、とても良い運動です。

8 栄養の話

私たちは、「食べる」ことにより、必要な栄養素を体内に取り込み、体を動かすエネルギーを生み出し、筋肉や骨など身体をつくり、生命を維持しています。

毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、さらに、1日1回、牛乳・乳製品と果物をとることで、バランスのとれた食事にすることができ、からだも順調に働いてくれるのです。

3度の食事でバランス良く栄養をきちんと取ることを心掛けましょう。

6 大栄養素 炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン
ミネラル（カルシウム等）、食物繊維

食事のバランスとれていますか？

主食の働き

糖質（炭水化物）の供給源：熱や身体を動かすためのエネルギー源となります。

○ごはん、パン、めん類など穀物を主材料とする料理

主菜の働き

たんぱく質・脂質の供給源：身体の血や肉を作ったり、エネルギー源となります。

○魚、肉、卵、大豆及び大豆製品を主材料とする料理

副菜の働き

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源：身体の調子を整えます。

○野菜、いも、海藻、きのこなどを主材料とする料理

牛乳・乳製品と果物の働き

牛乳・乳製品：カルシウムが多く含まれます。

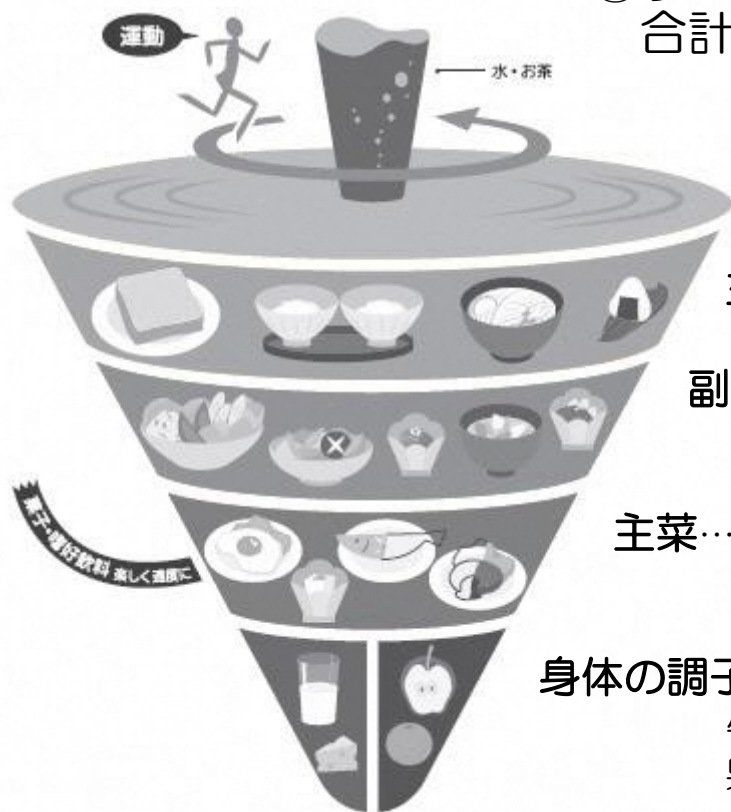
果物：ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれます。

9 栄養チェックシート-記録をつけよう-

記入の仕方

①食べた食品欄に○をつけましょう。

②すべての項目に○がつくと
合計 10 点満点です！
(一つの○で1点)



一日分の食事

主食…ご飯、パン、麺

副菜…緑黄色野菜、芋類、きのこ
海藻類

主菜…肉類、魚介類、卵、大豆
大豆製品

身体の調子を整える…

牛乳、乳製品、
果物

○の個数を
書きます。

	主 食	主 菜				副 菜			身体の調子 を整える		合計 得点
	ご飯・ パン・麺	肉類	魚介類	卵	大豆・ 大豆製	緑黄色 野菜	芋類 きのこ	海藻類	牛乳・ 乳製品	果物	
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											

10 運動ダイアリー —記録をつけよう—

運動のように高いエネルギーを使わない、炊事・洗濯・掃除・ガーデニングや文化的な趣味の活動も含めて、ちりも積もれば山となるで、日常の身体活動量をあげることも重要です。

毎日の活動を振り返ってみましょう。

	食べる機能	平衡性	筋力 筋持続力	敏捷性	持久力			瞬発力	柔軟性	合計 得点 〇の数
	お口の体操	バランス 体操 お布団 体操	筋　力 トレ－ ニング	伝わり 体　操	ウオー キング			身体活動 炊事洗濯 掃除趣味	入　浴	
					20分	20分	20分			
配点	2点	1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点	
記入例	2		1		1	1		1	1	7点
1日目										
2日目										
3日目										
4日目										
5日目										
6日目										
7日目										

記入方法

- 出来た欄に点数を書きましょう。

合計10点満点です。



11 月間記録表

自分の「がんばり度」記録表をつけてみましょう。

縦軸の月名は書き込んでください。
横軸は、日付です。

がんばった日は、◎
一応できた日は、○
あまりできなかった日は、△



栄 養	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
月															
月															
月															
月															
運 動	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
月															
月															
月															
月															

バランスよく食べて、楽しく動いて、健康寿命を延ばす生活習慣の定着をめざしましょう！



★4か月間、

全部に◎がついたひとは

「金賞」です！



16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

記録をつけて、毎日確認しましょう。
「目標」を持って、毎日取り組むことで、
日々の生活に「ハリ」や「達成感」を得ることができます。
若々しい心と体を保つことができます。

わたしの目標は、



12 困った時のお助けメモ

		名前	連絡先
医療	かかりつけ医		☎
	薬 局		☎
	歯科医		☎
			☎
生活支援	地域包括支援センター		☎
			☎
			☎
			☎
介護			☎
			☎
			☎
			☎
その他	緊急連絡先		☎
			☎
			☎
			☎
メモ			



5人以上であれば、小さな集まりでも、お申し出がありましたら、このパンフに基づいた「体操の出前講座」の、体操リーダーと体操サポーターの派遣をおこなっています。ご希望の団体は、一度ご相談ください。可能な限り調整させていただきます。

このパンフレットをご活用いただきまして、どうぞ「お口の体操」や各種体操・ウォーキングを毎日の生活に取り入れ健康づくりに生かしてください。

なまえ



2020年4月 第3版第1刷発行 亀岡市

【問い合わせ先】

〒621-8501 亀岡市安町野々神8番地
亀岡市役所 高齢福祉課
TEL：0771-25-5127
FAX：(0771)24-3070