

健康長寿かめおか“お宝”ノート

3

ABCトレーニング

Aerobic exercise (有酸素運動)

Brain activity (脳活)

Communication

(交流・社会参加)

運動・栄養・口腔ケア



栄養
バランス
考えて！

仲間と協力して
体操など通いの場

料理・園芸・将棋・写真
パソコン・ダンスなど

社会参加:通いの場へ

口腔ケアもしっかりと！



生活習慣を見直して、運動・栄養・口腔ケアから自然に生活の質を上げることができる記録ノート。

3冊目は歩く・体操・筋トレなどの運動時間を歩数に換算して記録できる工夫をしました。このノートで日常の身体活動を活発にし、動ける体を作りましょう。

楽しく運動・生活を快適に、心と体もリフレッシュ！

バランスよく食べ、楽しく動き、
健康寿命を延ばしましょう。

亀岡市高齢福祉課

目次

ページ

1. あなたの今をチェック！	・・・ 3
2. 黄金のABCトレーニングとは	・・・ 4
歩く＋体操＋筋トレ＋社会参加	
(1)黄金のABCトレーニングアラカルト	・・・ 5
(2)有酸素運動のすすめ	・・・ 6
(3)歌って体操	・・・ 7
(4)自重で、筋トレを効果的に！	・・・ 8
(5)さまざまなストレッチ体操	・・・ 12
3. お口の健口(康)体操	・・・ 13
(1)表情筋のトレーニング	
(2)舌の運動	
4. 食事バランスガイドで栄養チェック	・・・ 17
5. 記録をつける	・・・ 18
6. 困った時のお助けメモ	・・・ 23

企画・制作・監修：

吉中 康子（京都先端科学大学教育開発センター）

横山 慶一（NPO法人元気アップAGEプロジェクト理事長）

イラスト：

藤川温恵（健康運動指導士）



1. あなたの今をチェック！

あなたの今をチェックしましょう！あなたはどのタイプですか？

☐元気だから、運動なんて必要ない。（第1段階:無関心期）

☐運動は大切、やり方がわからないなあ！（第2段階:関心期）

☐意識は高く、今年から運動を始めようと心の準備もできている！

（第3段階:準備期）

☐すでに毎日歩いている、週に1回でも運動教室に通っている。

（第4段階:実行期・維持期）

私たちからのアドバイス（あなたがチェックしたタイプを見よう！）

★ 第1段階 無関心期の方へ

☆このままでは「まずい」と思う。

☆これからの1年1年は驚くほど体力が低下します。

☆病気になったら、困るのは？元気な時から介護予防を！

★ 第2段階:関心期の方へ

☆運動不足はマイナスに、運動することをプラスイメージ！

☆この冊子で歩くこと、筋トレから始めましょう。

★ 第3段階:準備期の方へ

☆自信を持ち、今日から運動すると周りの人に宣言！

☆たとえ1分でもできた自分をほめよう！

☆不健康な行動を健康的な行動に置き換える。

★ 第4段階:実行期・維持期の方へ

☆誘いあう仲間を増やしましょう！

☆運動が継続できた自分にご褒美をあげる。

☆応援してもらえる人を増やす、記録してみるなど工夫をしよう！

行動のタイプは、常に「無関心期」から「実行期・維持期」に順調に進むとは限りません。いったん「実行期・維持期」に入ったのに、痛み、ケガ、病気などで体力低下し、「逆戻り」ということも起こり得ます。その時には、自分の今の心身の状況を受け入れて、できることから始めてください。

（※行動変容ステージモデルを参考に吉中改変：
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-07-001.html>）

2. 黄金のABCトレーニングとは



2013年にワシントンで開かれた「栄養と脳の国際カンファレンス」では、アルツハイマー型認知症の予防として「40分の早歩きか、それに相当する**有酸素運動**を週 3回以上」の実施が提唱されています。日本神経学会の「認知症疾患治療ガイドライン2017」も運動の実施を強く推奨し、歩行などの**有酸素運動**が有効であるとしています。

筋トレなどのレジスタンス運動も、筋肉量と筋力を増加させるだけでなく、脳の認知機能にも良い影響を与えるとの研究成果も多数あります。加えて、脳の活性化をもたらす**対人交流と社会参加**も健康長寿に効果があります。

これらをまとめると、高齢期のフレイル・認知機能低下の予防として科学的に証明された内容は、**Aerobic exercise** (有酸素運動)・**Brain activity** (脳活)・**Communication** (交流・社会参加)となり、3つの頭文字から、黄金の**ABCトレーニング**としました。

また、生活習慣の改善を目指して、栄養バランスを考えた食事や口腔ケアも意識しましょう。**健康長寿**は目的ではなく、生活を豊かにする資源(幸せの源)です。

プラス思考で、光輝(~~後期~~)高齢者を目指しましょう。



(1) 黄金のABCトレーニングアラカルト

次のページから、いろいろな運動をご紹介します。

できることを見つけて、自分の体力レベルに合わせて動きましょう。



Aerobic exercise
(有酸素運動)



Brain activity

(脳活 = 音楽体操)
+ 筋トレ



Communication (交流・社会参加) サロン、趣味、
元気アップ体操教室、筋トレ教室、ダンス、スポーツ



(2)有酸素運動のすすめ

身体活動量をアップするには、歩くことが基本です。プラス10で いつもより10分長く歩きましょう。

10mを6秒程度で歩く「さっさ歩き」が健康によい速さです。また、変化をつけて1分間速歩き、1分間は普通歩きと交互にしてもよいでしょう。これをインターバル速歩と言います。5セットで10分すると1200歩程度になります。

さあ、このノートを手にした日から、靴を履いて自然を感じ、心と体をリフレッシュしましょう。1日最低30分は歩きましょう。そして、目標は1日4000歩です。

朝と昼に15分ずつでも、朝・昼・晩と10分を3回でも、有酸素運動を心がけましょう。歩くこと以外にも、ラジオ体操や音楽体操も10分以上動くと、有酸素運動となります。

歩く時のポイント



(3)歌って体操 (♪もしもしかめよ)

① パンチと胸の開閉 (歌詞1番)



前にこぶしを突き出す
右(もし)・左(もし)・
右2回(かめよ)、左(かめ)・
右(さん)・左2回(よー)
胸を広げ(世界の)(おまえ)
拍手2回(うちで)(ほど)

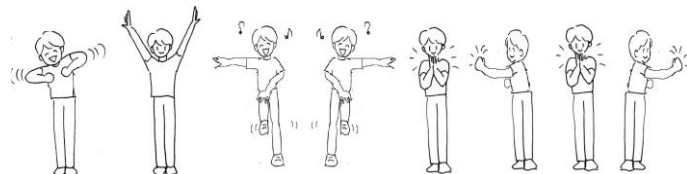
①繰り返し 右(歩)・左(みの)・右2回(のろい)・左(もの)
右(は)・左2回(ないー)とこぶしを突き出す
胸を広げ(どうして)、拍手2回(そんなに)
胸を広げ(のろいの)拍手2回(かー)

②- 1 前進・拍手・後退・拍手



両手を上げながら前進
(なんとおっしゃるうさぎ)
拍手2回(さん)
1歩後退し、胸を広げ(そん
なら)、拍手2回(おまえと)、
繰り返し(かけくらべー)

②- 2 弾んで・伸ばして、膝タッチと捻転



弾みながら肘を上下(向こうの)、手を上に伸ばす
(お山の)、右膝をタッチ(ふもと)、左膝タッチ(まで)
2回拍手し(どちらが)、右手を左に(さきに)、2回拍手して
(かけつく)、左手を右に(かー)

(4) 自重で、筋トレを効果的に！

日常生活の中で「以前はこんなことはなかったのに」と感じることはありませんか。つまりいたり転んだり、体を動かすとすぐ疲れたり、重いものが持てなくなったり。その原因は、筋肉の力が弱くなったからかもしれません。

60代からは一年ごとに筋肉は減っていきます。しかし、何歳になっても筋肉の減少を食い止め、増やすことは可能です。その方法が、筋トレです。

ここでは、足腰の衰えを防ぐ筋トレを中心に、安全にできる全身の筋トレをご紹介します。筋トレは毎日長く続けてこそ効果が出ます。生活のすきまの時間を見つけて、この中のいくつかでも継続してやってみましょう。

それぞれの回数は、自分の体力に合わせて5～10回をおすすめします。痛みのある人は無理をせず、痛くない範囲でできることを選んでください。

肩・腕の筋トレでは、ゴムバンドを使います。入手ご希望の方は、以下にお尋ねください。

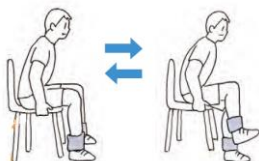
(通販または元気アップ体操教室での購入方法をご案内します。)

☎080-4242-4734

NPO法人元気アップAGEプロジェクト 横山

筋トレはすべての動作を通して筋肉に力を入れたままの状態で行いましょう。

①高速足ふみエクササイズ



【方法】

椅子にやや浅く座り、座面をしっかりと手でつかんで身体を固定し、**10秒間可能な限りすばやく足踏みを行います。**トレーニング中、呼吸が止まらないように気をつけましょう。

※ ①②は体力に自信がある方は両足首にアンクルウェイトを装着してもよい。

②レッグレイズ（足上げ）

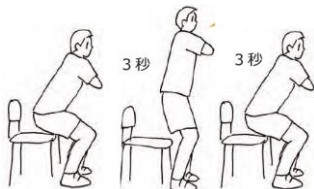


【方法】

片足ずつ行います。椅子にやや浅く座り背もたれによりかかり、片足を伸ばし、踵を少し浮かせたスタートポジションから、膝を胸にひきつける動作を繰り返します。

スタートポジション→3秒間で膝を引きつける→3秒間で足を伸ばす→1秒間伸ばした足を保持します。

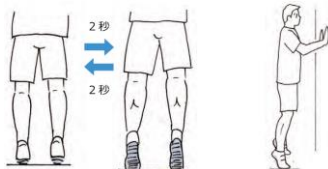
③スクワット



【方法】

この筋トレは大腿四頭筋、大殿筋などを鍛えます。肩幅程度の足幅で、つま先をまっすぐ前に向けた状態から腰を落としたスタートポジションから立ち上がる・腰を落とす動作を繰り返します。
スタートポジション→3秒間で立ち上がる→3秒間で腰を落とす→1秒間腰を落とした状態を保持します。

④カーフレイズ（つま先立ち）

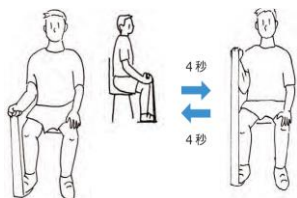


【方法】

腰幅程度の足幅で、つま先をまっすぐ前にし、直立したスタートポジションから「背伸び」の動作を繰り返す運動です。

スタートポジション→2秒間で背伸び→2秒間で元に戻る動作を繰り返します。

⑤アームカール



【方法】

椅子に背筋を伸ばして座り、コムバンドを足で踏み、逆手で肘を伸ばしたスタートポジションから肘の曲げ伸ばし(肘の屈伸)を繰り返す運動です。
スタートポジション→4秒間で肘を曲げる→4秒間で肘を伸ばす動作を繰り返します。

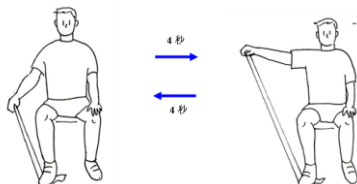
⑥フロントレイズ



【方法】

椅子に背筋を伸ばして座り、コムバンドを足で踏み、順手で肘を伸ばしたスタートポジションから肘を伸ばした状態で腕を挙上する動作を繰り返す運動です。
スタートポジション→4秒間で腕を前に持ち上げる→4秒間で元に戻す動作を繰り返します。

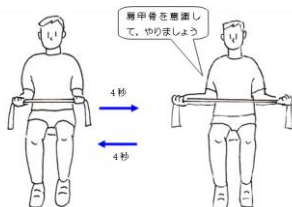
⑦サイドレイズ



【方法】

椅子に背筋を伸ばして座り、コムバンドを足で踏み、順手で肘を伸ばしたスタートポジションから、側面(横方向)に挙上する動作を繰り返す運動です。
スタートポジション→4秒間で腕を横に挙上→4秒間で元に戻す動作を繰り返します。

⑧エクスターナルローテーション



【方法】

椅子に背筋を伸ばして座り、肘を90°に曲げた状態で腹部に当て、コムバンドを逆手で両手に持ったスタートポジションから、手を外側に開く動作を繰り返す運動です。
スタートポジション→4秒間で両手を外側に開く→4秒間で元に戻す動作を繰り返します。

⑨腹筋運動

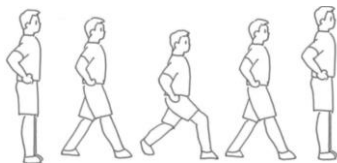


【方法】

椅子にやや浅く座り背もたれによりかかり、両手を胸の前で交叉する。ゆっくり体を前傾し、ゆっくりもとに戻す動作を繰り返す。

スタートポジション→3秒間で前傾する→1秒間、前傾を保持→3秒間で椅子の背もたれの手前まで戻す。

⑩フロントランジ

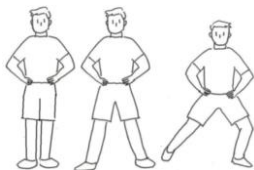


【方法】

初めはゆっくり行い、痛みがないかを確認しましょう。足幅を狭くすると負荷を軽くできます。

1. 片足を大股気味に、一步前に踏み出す。
2. 上体をまっすぐにしたまま、前足の膝を曲げて、身体を沈めます。
3. 前ひざをある程度まで曲げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

⑪サイドランジ



【方法】

足を横に広げた状態で行うのがサイドランジです。内ももの筋肉である内転筋群に強く刺激が入ります。初めはゆっくり行い、痛みがないかを確認しましょう。

1. 片足を大股気味に、一步横に踏み出す。
2. 上体をまっすぐにしたまま、横に踏み出した足の膝を曲げて、身体を沈めます。
3. ひざをある程度まで曲げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

お尻の筋肉である大臀筋、太ももの筋肉である大腿四頭筋・ハムストリングスに大きな刺激を与える筋トレです。

(5) さまざまなストレッチ体操

まず最初に



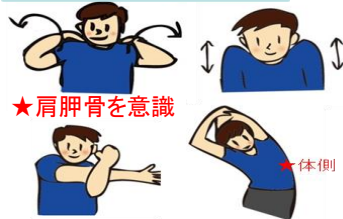
腰伸ばし



首のレジスタンストレーニング



肩回し、肩の上げ下げ



腰回し



股わりと腰伸ばし



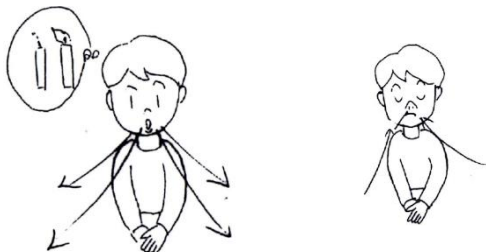
足指を掴んでアキレス伸ばし



3. お口の健口(康)体操

(1) 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次いで、鼻から息を吸い、お腹を膨らませます。この呼吸を繰り返します。

2) あごの運動と表情筋の運動



- ①口をゆっくり大きく開け、目もパッチリあけます。表情筋を使う運動です。表情筋は、表情を作る筋肉です。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。これをゆっくり繰り返します。

3) 頬の運動



- 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次いで、口をすぼめ、頬もすぼめます。両手は頬の横で広げます。

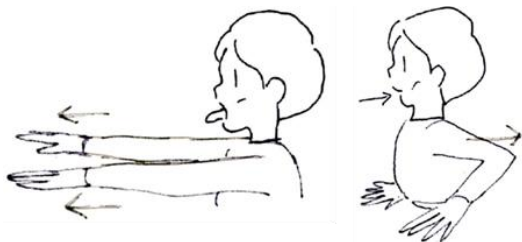
4) くちびるの運動



- 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次いで、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。
ゆっくり、これを繰り返します。

(2)舌の運動

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次いで、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。

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次いで、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。

3) 舌でほほを押す



- ①舌で頬を押し、頬も舌を押しあうようにします。両手は右に押したときは右を指します。
- ②次いで、左の頬を押し、頬も舌を押しあうようにします。左に押した時は左を差します

4) 歯茎と唇の間に舌を、円を描くように回す



- 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。人差し指で舌の動きに合わせて、丸を描きます。
- ②次いで、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。

4. 食事バランスガイドで栄養チェック

コマは回転(運動)することで初めて安定します。バランスのよい食事とともに、「運動」の大切さを表しています。

コマの軸になっているのは、「水・お茶」。食事や食間などに水分を十分とる必要があることを表しています。

コマ本体は、メインの食事を5つの料理区分に分け、望ましい食事バランスを料理例のイラストで具体的に表現しています。

ひも部分は、食生活の楽しみである「菓子・嗜好飲料(お酒など)」。食事全体の中での量的なバランスを考え、「適度に」とる必要があるとうたっています。

※この「食事バランスガイドの基本形」が想定している1日の総摂取エネルギーは、2,000~2,400kcalです。

料理の分量を1つ(SV※)という統一した単位で数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。

※SVとはサービングの略で、
各料理について1回当たりの
標準的な量をだまかに示す
ものです。



1 目 分

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(8V) 野菜料理 5 冊程度

3.5 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
2(85%) 牛乳だったら1本程度

2 果物
みかん、だつたら2個程度

食事・栄養バランス チェックシート

※その日食べたものには○を記入します。全てに○がつけばあなたの食生活は10点満点です。

[illegible]

食べた食品欄に○をつけましょう. すべての項目に○が付くと10点満点、合格です. 18ページのグラフに7点⇒7Pの所に・を記入し、グラフにします。

5. 今日から、記録を付けよう

☆まずは継続できる目標期間

を書いてください！

例；今日から1か月継続する。

目標



[illegible]

10P			                            																											
	9000歩	90分																												
9 P	8000歩	80分																												
8 P	7000歩	70分																												
7 P	6000歩	60分																												
6 P	5000歩	50分																												
5 P	4000歩	40分																												
4 P	3000歩	30分																												
3 P	2000歩	20分																												
2 P	1000歩	10分																												
1 P																														
食事	運動																													
			1週目							2週目							3週目							4週目						

10P																														
	9000歩	90分																												
9P																														
	8000歩	80分																												
8P																														
	7000歩	70分																												
7P																														
	6000歩	60分																												
6P																														
	5000歩	50分																												
5P																														
	4000歩	40分																												
4P																														
	3000歩	30分																												
3P																														
	2000歩	20分																												
2P																														
	1000歩	10分																												
1P																														
食事	運動																													
			1週目							2週目							3週目							4週目						

6. 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	緊急時連絡先	☎
		☎
		☎
		☎
メモ		

体操の出前講座

小さな集まりでも5人以上であれば、体操サポーター《TUNAGO TETOTE》を派遣し、このパンフレットに基づいた「体操の出前講座」をします。

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。下記にお電話ください。



2021年3月 第1版 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

企画・制作協力：

NPO法人元気アップAGEプロジェクト