



健康寿命の3つのカギ。

第1のカギ“運動” 「百歳元気にここに体操」

自立して健康に暮らすことが大切です。その第一歩は毎日の運動から。
仙台大学監修のもとトレーニングメニューを作りました。

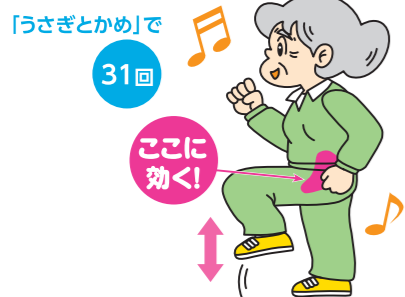
筋力トレーニング編 | 下肢の筋力を維持・増進します。「うさぎとかめ」の歌を歌いながら運動します。

「うさぎとかめ」の歌に合わせて行くと、足踏みは31回、しゃがみこみ、つま先立ちは8回の運動ができます。 ※2回繰り返しで歌いながら行くと効果的です。

「うさぎとかめ」
もしも かめよ かめさんよ せかいのうちで おまえほど
あゆみの のろい ものはない どうして そんなに のろいのか

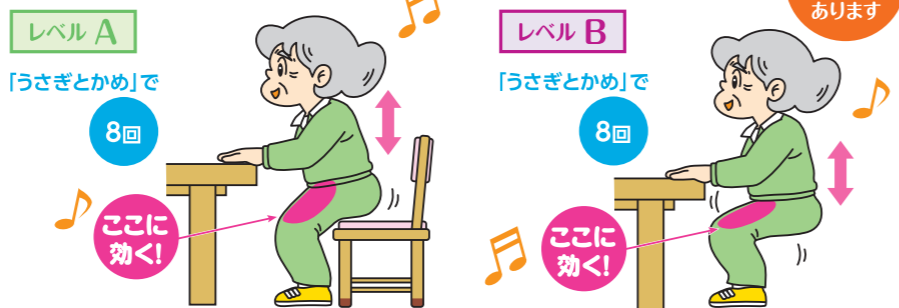
1 足踏み運動

足のつけ根の筋肉(腸腰筋)を鍛えます。



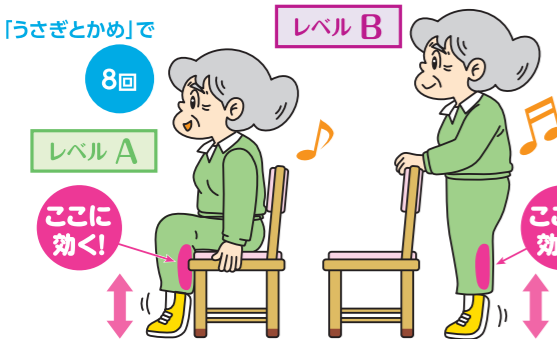
2 しゃがみこみ運動(スクワット運動)

ももの前面の筋肉(大腿四頭筋)を鍛えます。



3 つま先立ち運動

ふくらはぎの筋肉(下腿三頭筋)を鍛えます。



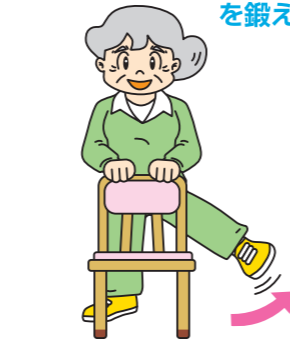
4 足の後方への振り上げ運動

おしりの筋肉(大殿筋)を鍛えます。



5 足の側方への振り上げ運動

股関節の筋肉(中殿筋)を鍛えます。

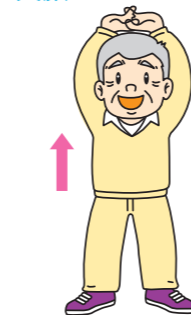


ストレッチ編

柔軟なからだを保つために。運動前の準備体操としてからだを痛めないために。

ゆったりとした気持ちで息を止めないで20秒程度静かに筋肉を伸ばす。
(推奨音楽・BGM/オルゴール系他)

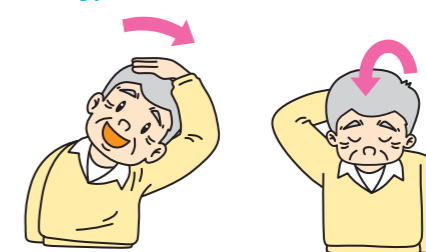
1 背伸び



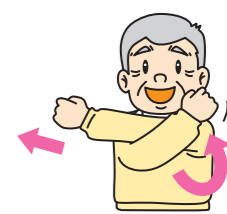
2 体側



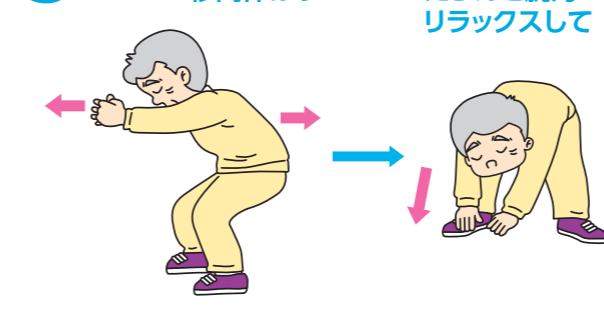
3 首まわり



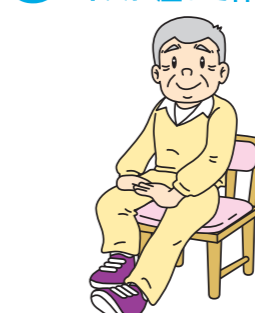
4 肩



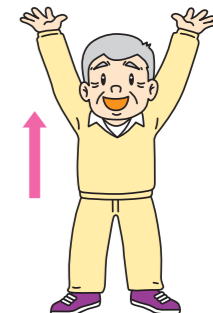
5 背中



6 ももの裏



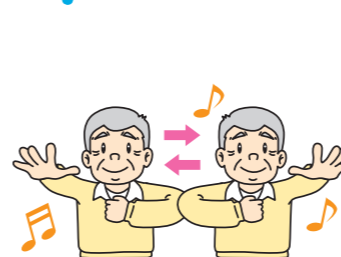
7 深呼吸



頭の体操編

脳の活性化のために。遊び感覚で楽しみながら。

1 グーパー体操



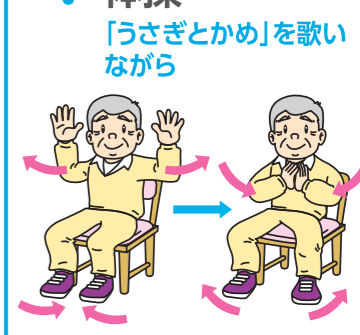
2 親指小指体操



3 とんとんすりすり体操



4 開いて閉じて体操



第2のカギ“食事”

五色を食べて、幸せと自給率をみんなで高めましょう。
米を中心に旬の地場産食材をバランスよく食べましょう!

【食事調査結果と目標量】 目標量/健康日本21・日本人の食事摂取基準2010年版より

過剰摂取		野菜類	食塩
●食塩	男性	摂取量 288g 目標量 350g以上	13.3g 9g以下
●野菜類	女性	摂取量 324g 目標量 350g以上	12.1g 7.5g以下

●野菜の摂取量を増やすと...

- ・低カロリーな野菜をたくさん食べることで摂取エネルギー減少!
- ・カリウムや食物繊維、ビタミン類が摂れる!
- ・カルシウムの摂取量が増加!

予防
糖尿病・肥満・心臓病
高血圧・ガン

●茹でる・炒める・煮るなどの加熱調理で野菜をたくさん食べよう!

350gってどれくらい?
生野菜だと両手3杯分 → 茹で野菜だと片手3杯分

●上手に使っておいしく減塩!

- 酸味/ゆず・レモン 香辛料/わさび・唐辛子
- 香味野菜/しょうが・しそ 油/バター・揚げ物
- 旨味/だし汁でおいしさUP!

シャキッと百菜! いきいき弁当

仙台大学 運動栄養学科の協力で開発したメニューをお弁当にしました。



献立の紹介

1. そばの実ごはん
2. ぶりの柚子味噌焼き
3. 豚肉と野菜のさっぱり炒め
4. れんこんはんぺんフライ
5. さといもの味噌バター煮
6. ほうれん草のツナ和え
7. ピリ辛煮しめ
8. 磯の香卵焼き
9. パクパクピクルス
10. 豆乳ずんだもち
11. フルーツ

第3のカギ“健診・介護予防・医療”

年に一度の健診を、忘れずに受けましょう!
口は生きる力を育む入口です。
毎日の口腔ケアで健康管理に取り組みましょう!



「健康寿命」を伸ばすために心と体の健康づくりが大切



※「健康寿命」健康寿命とは、「平均寿命 - 介護等を必要とする年数」で表され、「自立して健康に暮らせる期間」と定義されています(世界保健機関:WHO)。