

# 皆様の健康寿命をのばす お手伝いをさせていただく グループです

運動習慣を  
身につけましょう

ボランティアで  
出前講座致します



わたしたちは奈良市健康増進課主催の「運動習慣づくり推進員ボランティア養成講座」を修了した者で組織された健康ボランティア団体です。

健康寿命を延ばし、生活習慣病予防および介護予防を図るため“日常生活の中に運動習慣をつくる”推進役として地域に密着した活動をしています。

**奈良市運動習慣づくり推進員協議会**  
(略称:奈良市運推協)へのご依頼は  
奈良市健康医療部保健所 健康増進課までお電話ください  
TEL (0742)34-5129 FAX (0742)34-3145

## 活動内容と活動先の紹介です

### 活動内容

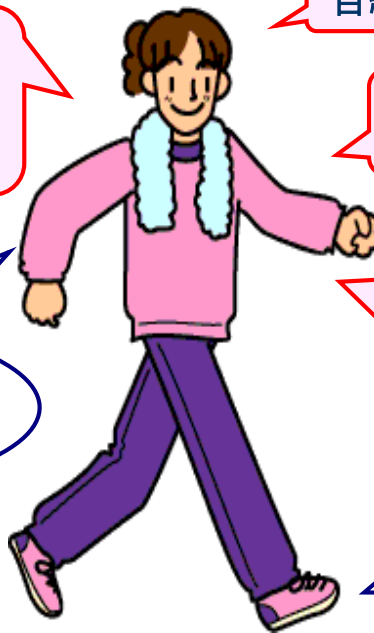
1. 筋力トレーニング、ストレッチ体操、ウォーキングを3本柱にした「運動習慣づくりの普及推進活動」を行っています。
  2. 歌体操・嚙下体操・指体操・神経刺激体操などの普及活動に努めています。
  3. 奈良市運動習慣づくり推進員の研鑽とレベルアップの為の研修会等を行っています。
- 活動先及び対象は以下のようなものです。
- 奈良市健康増進課と協力して市民と「20日ならウォーク」を実施。
  - 地域(地区社協・自治会・万青等)の要請による地域運動推進活動。
  - 各地区公民館主催の健康講座を担当。(含、軽スポーツ)
  - 奈良市福祉政策課主催の「地域介護予防講座」でのロコモティブシンドローム予防体操を担当。
  - 運推協会員が地域で自主的な活動も積極的に行っています。

# 生活の中にウォーキングを!!

### 時間

30分以上歩き続けることを目標にしましょう。  
初めてウォーキングをする人は10分位から開始し、徐々に増やしていきましょう。

- ★肘は90度に曲げる。
- ★腕を後ろに引くようにリズムカルに腕を振る。



目線は遠くに、姿勢よく。

### 頻度

1週間に2回以上実施しましょう。

### 速さ

ふだんより少しペースをあげ、息がはずむくらいの速さで歩きましょう。

- ★かかとから着地し、つま先で蹴る。
- ★歩幅はやや広めに。

肥満や生活習慣病（肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病など）予防・介護予防のため

☆息がはずむ程度の運動をする習慣をつけましょう

☆柔軟性を高め、筋力を維持するような運動をしましょう

- 自分にあつた運動方法を見つけましょう
- 一緒に運動する仲間を増やしましょう
- 日頃から身体を動かすように心掛けましょう
- 身体への効果を知るために体重計や歩数計などを活用しましょう
- メディカルチェックを受けた上で運動をしましょう(不慮の事故防止)

## メタボリックシンドローム (内蔵脂肪症候群)

おへそ周りが  
男性：85 cm以上、女性：90 cm以上

加えて

### ①高血圧

最高血圧：130mmHg  
最低血圧：85 mmHg  
のいずれかまたは両方

### ②高血糖

空腹時血糖：110mg/dl 以上

### ③脂質異常

中性脂肪：150mg/dl 以上  
HDL コレステロール：40mg/dl 未満  
(善玉コレステロール)  
のいずれかまたは両方

上記3つのうち  
2つ以上該当の場合  
メタボリックシンドローム

放置すると動脈硬化が進行し、  
心筋梗塞や脳梗塞などを発症させ  
る可能性が高まります。

日常生活を見直し、運動する習慣をつけましょう



## ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

- ①片足立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまづく
- ③階段で手すりを持つ
- ④15分くらい続けて歩けない
- ⑤横断歩道を青信号で渡れない
- ⑥2kgの荷物を持って歩けない
- ⑦布団の上げ下ろしなどが困難

上記のうち1つでも当てはまれば、  
ロコモティブシンドロームが  
疑われます。

ひざ痛・腰痛など  
歩行機能低下

悪循環

肥満

運動不足

軽度な痛みや体力の衰えを放置すると、  
要介護状態になる可能性があります。





◎椅子の真ん中に座り、背もたれにもたれないように！

**①背伸び**  
肩こり、腰痛  
五十肩の予防  
＜背すじ・肩のストレッチ＞

手を組んで 8拍 上へ伸びる  
下ろす時は横から 2回ずつ

**②上体の側屈**  
腰痛予防  
＜体側のストレッチ＞

※前かがみに  
ならない

左へ 8拍  
右へ 8拍  
2回ずつ

**③上体の回旋**  
腰痛予防  
歩幅のアップ  
＜体幹のストレッチ＞  
体をひねり、お尻の横に手をもっていく。  
顔も後ろを向く

左へ 8拍  
右へ 8拍  
左右交互に 2回ずつ

**④首の運動**  
肩こり予防  
＜首周囲筋のストレッチ＞  
首をゆっくり回す（前のみ）

8拍で  
左から右・右から左  
2回往復

**⑤足踏み・もも上げ運動**  
＜脚の付け根の筋トレ＞  
足踏み 16歩  
しっかりもも上げ 16歩(1拍1歩)

肘は90度  
膝を高く上げ、  
肘を後ろに引く

**⑥上体の前後運動**  
腰痛予防  
＜腹筋の筋トレ・肩のストレッチ＞  
手は斜め45度に開く  
手は膝に

背もたれにもたれる  
8拍  
体を起こし、手は膝へ  
8拍  
4回繰り返す

**⑦股関節の運動**  
尿失禁の予防  
＜内ももの筋トレ＞ しっかり閉じる  
＜内もものストレッチ＞ 足を広げる

足も揃える  
8拍  
8拍  
4回繰り返す

**⑧膝関節の伸展運動**  
＜ももの前の筋トレ＞  
膝を伸ばす

1で足を上げ、  
4までとめる  
4拍でおろす  
同じ足を2回ずつ

**⑨かかと立ち**  
つまずきの  
予防  
＜すねの筋トレ＞

1で足を上げ  
4までとめる  
4拍でおろす  
4回

**⑩つま先立ち**  
こむら返りの予防  
歩幅のアップ  
バランスアップ  
＜ふくらはぎの筋トレ＞

手は膝に置き  
体重をかける

1で足を上げ、  
4までとめる  
4拍でおろす

少し足を手前にひく  
4回

**⑪脚のストレッチ**  
こむら返りの予防  
腰痛予防  
＜もものウラ・ふくらはぎのストレッチ＞  
①片足を伸ばし、②つま先を起こして、  
③背すじを伸ばして前に倒す

もものウラ・ふくらはぎが  
気持ちいい程度で！

8拍  
同じ足を2回続けた後、反対の足へ。

**⑫深呼吸**  
リラクゼーション  
吸う 吐く

親指を外に向ける  
4拍  
おなか手にあてる  
4拍  
2回繰り返す