

～①からだを動かしましょう～

いくつになっても、運動を続けることで、筋肉は増えると言われています。

ウォーキングやラジオ体操など、気軽に始められるものから挑戦してみましょう。





毎日の生活に運動を取り入れましょう！

年齢を重ねると足腰の機能は衰えていきます。それに加えて、運動をしない生活を送っていると、筋力はどんどん低下し、日常生活にも支障が出てきます。一日の活動量が減ると、やがて筋肉が落ちていき、さらに活動量が減るという悪循環に陥ってしまいます。

● まずは日常生活の中で活動量を増やしましょう

体を動かす時間は、65歳以上で「毎日40分以上」※が推奨されています。無理のない強度で、どんどん動きましょう。

立つ、座る、歩く、階段を上り下りするなどの基本的な日常生活の活動には、下半身の筋力が特に大切です。歩くことは、腰から下の筋肉をすべて使います。骨に刺激を与えるため骨粗しょう症の予防になり、脳が活性化されることで認知症を予防できることもわかっています。

(※厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より)



もうちょっと

体を動かすポイント

- 外出は自転車や徒歩で移動する
- エレベーターやエスカレーターより階段を使う
- 買い物は歩いて少し遠めのお店へ
- スポーツイベントを楽しむ
- 歩幅を広く、早めに歩く
- 掃除や洗濯、料理はきびきびと
- 公園や運動施設を利用する
- 家族や友人と積極的に交流し外出する

毎日決まった時間に、決まった体操をする習慣をつけることはとても難しいことです。「テレビを見る時間はこの体操をする」「お風呂から上がった後、この体操をする」など生活に体操を取り入れてみましょう！

● 慣れてきた人は筋トレをプラスしてみましょう

適度な筋トレによって筋力は何歳からでも向上させることができます。体力や筋力に合わせて毎日少しずつ無理のない範囲で行うことが大切です。

< 継続することが大切です！ >

高齢者の方の場合は、体操を継続しても劇的に効果が表れないこともあります。継続することで身体機能を「維持」することができます。

体を動かさないと筋力低下などが進み、体が思い通りに動かせなくなります。継続して運動を実施し、元気な体作りをしましょう！



運動前に体調チェック

運動は自分の体調に合わせて実施しましょう。体調が悪いときに無理に体を動かすと、体調が更に悪くなったり、痛みが出てきたりすることがあります。

◆運動を始める前に・・・

- ・ 通院中・持病のある方は、主治医と相談して運動を始めましょう。
- ・ 体を急に動かすと筋を痛めたりしやすいので、ゆっくりストレッチから。
- ・ 体が冷えているとき（エアコン使用時や冬場など）は体を温めてから。

介護予防教室への参加や運動等を始める前に、かかりつけ医に確認しましょう。

治療中の病気	無 ・ 有（ ）
内服薬	
いつもの血圧	最高血圧／最低血圧（ ） 血圧のお薬の服用 有 ・ 無
痛みがある部位	腰 ・ 膝 ・ その他（ ）
杖・シルバーカーの利用	無 ・ 有（ 杖 ・ シルバーカー ）
コルセットの利用	無 ・ 有
人工関節	無 ・ 有（部位： ）
ペースメーカー	無 ・ 有（いつ： ）
普段健康状態で 注意していること	
医師より 運動をする時の注意点	運動実施の可否 可 ・ 不可

緊急連絡先が分かるようにしておくと、
運動中に何かあった場合も安心ですね。
（P1を参考）



体操教室などの講師にも見て
もらおうと、体の状況を見ながら
アドバイスがもらえるかも！



◆運動を始める前にチェック☑してみましよう！

□ 血圧・脈拍の確認

以下の場合には体操や運動を控えましょう。

- ・最高血圧 180mmHg以上するとき
- ・最低血圧 110mmHg以上するとき
- ・脈拍 120回/分以上するとき



これに当てはまらなくても、
いつもより血圧が高い時は
無理をしないようにしましょう。



□ 体調の確認

以下の場合には体操や運動を控えましょう。

- ・食事をとっていないとき
- ・睡眠不足のとき
- ・風邪の症状があるとき
- ・胸痛、頭痛、腹痛、めまい、その他体の痛みや不快感があるとき



□ 水分補給がすぐできますか？

夏場は特に熱中症のリスクが高まります。こまめに水分補給をしましょう。
冬場であっても、水分補給は必ず行いましょう！

運動中の水分補給の目安：15分～30分に一度、200cc(コップ一杯程度)



<日常生活と体の動き>

体操を実施していると「やりやすい体操」「やりづらい体操」があると思います。

◆「やりやすい体操」・・・日常生活でよく動かしている部分

◆「やりづらい体操」・・・日常生活であまり動かさない部分

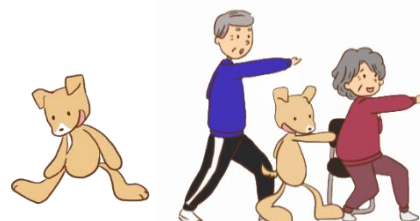
体操をやる際には、「やりづらい体操」を少し多めにやることを意識しましょう！

(「やりやすい体操」はそこそこに！)

そうすることで、普段の生活の中でも動きが良くなることもあります。

体を動かすときは筋力だけではなく、バランス能力
やその他の能力も重要です。

色々な体操を組み合わせる総合的に体操を実施する
ことで、体を全体的に鍛えましょう！



パリポリくん健康体操

パリポリくん健康体操は7つの体操で構成されています。

1. 緊張感をとりましょう～導入～
2. 姿勢コントロール（準備運動）
3. ダイナミックエクササイズ
4. 口の体操
5. 筋力トレーニング
6. バランス
7. フレイトレーニング（認知症予防）

※左右どちらからやっても問題ありません。

パリポリくん健康体操は、「体力に自信がない方でもできる簡単な体操」として、草加市リハビリテーション連絡協議会・地域包括支援センター・草加市役所が共同で作成した体操です。

「パリ」は姿勢**張り**体操、

「ポリ」は**ポーズ**と**リズム**取り体操と、

「草加せんべい」のマスコット「パリポリくん」をかけたネーミングとなっています！

パリポリくん健康体操は
YouTubeでも公開しています。



1 緊張感を取りましょう ～導入～

体操前に緊張感を取る狙いがあります。頭の体操（脳トレ）です。

①ぐ～っと、ぽ～

1 胸元が「グー」・前が「パー」を繰り返しましょう！

8
カウント



2 胸元が「パー」・前が「グー」に変化させましょう！

8
カウント



~ちよっとひと息~

「深呼吸」

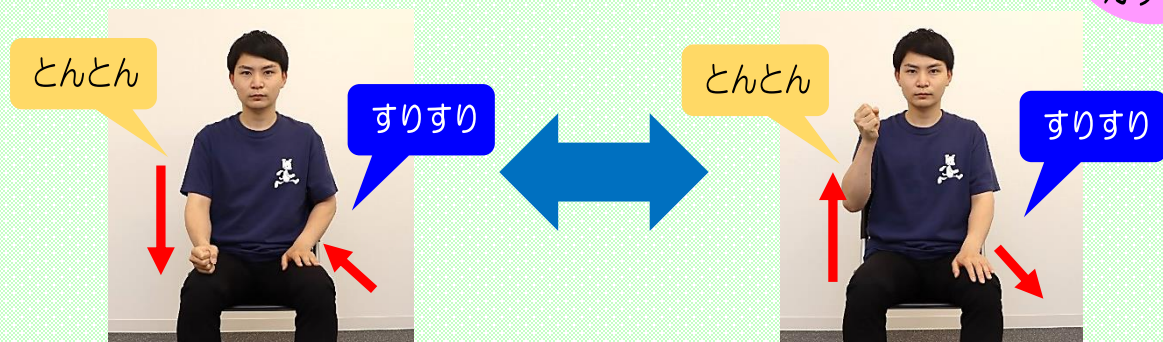
まずは、肺の中の空気を時間をかけて出すことから始めましょう。
口をすぼめて、できるだけ細く長くゆったりと吐いていきます。
吐き残さないように無理やり力を入れて強く吐き出す必要はありません。呼吸は周りに合わせず、自分が楽に深呼吸できるリズムで行いましょう。



②すりすり・とんとん

1 左手で膝上を「パー」ですりすり・右手で膝上を「グー」でとんとん

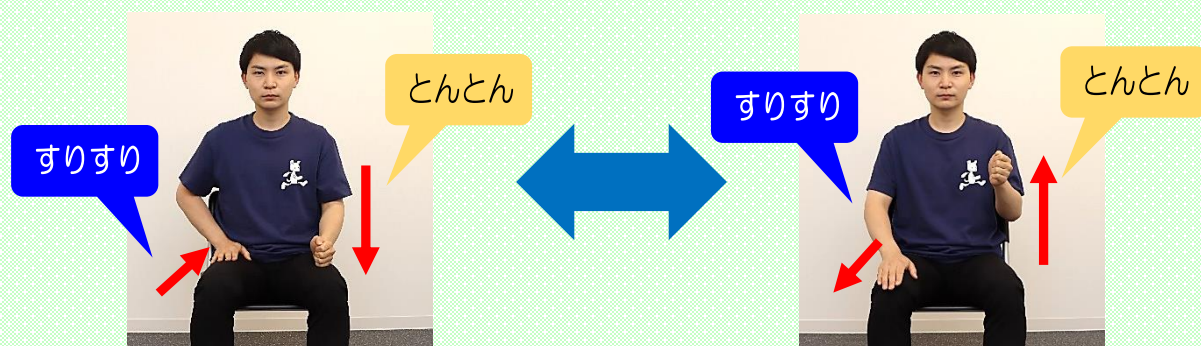
8
カウント



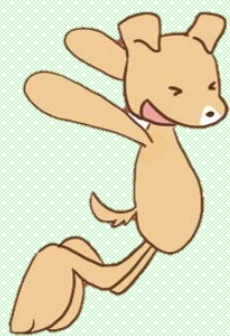
2 手を入れ替えて

「右手で膝上を「パー」ですりすり・左手で膝上を「グー」でとんとん

8
カウント



8カウントずつ実施して、慣れてきたら、
右左を逆にして8カウントやってみましょう！



ステップアップ!

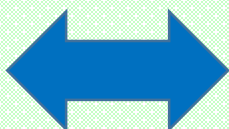
スムーズにできるようになったら、
「グー」ですりすり、「パー」でとんとん
に入れ替えてみましょう！

③おやおや、こっこ

- 1 両手を「グー」にします。
- 2 両手の親指を立てます。
- 3 親指を下げて、小指を立てます。（繰り返し）

親指

親指



小指

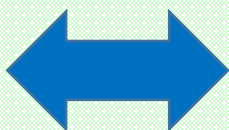
小指

④親子おいかけっこ

- 1 両手を「グー」にします。
- 2 右手は「小指」を立て、左手は「親指」を立てます。
- 3 手を入れ替えて、右手は「親指」を立て、左手は「小指」を立てます。
これを交互に繰り返します。

小指

親指



親指

小指

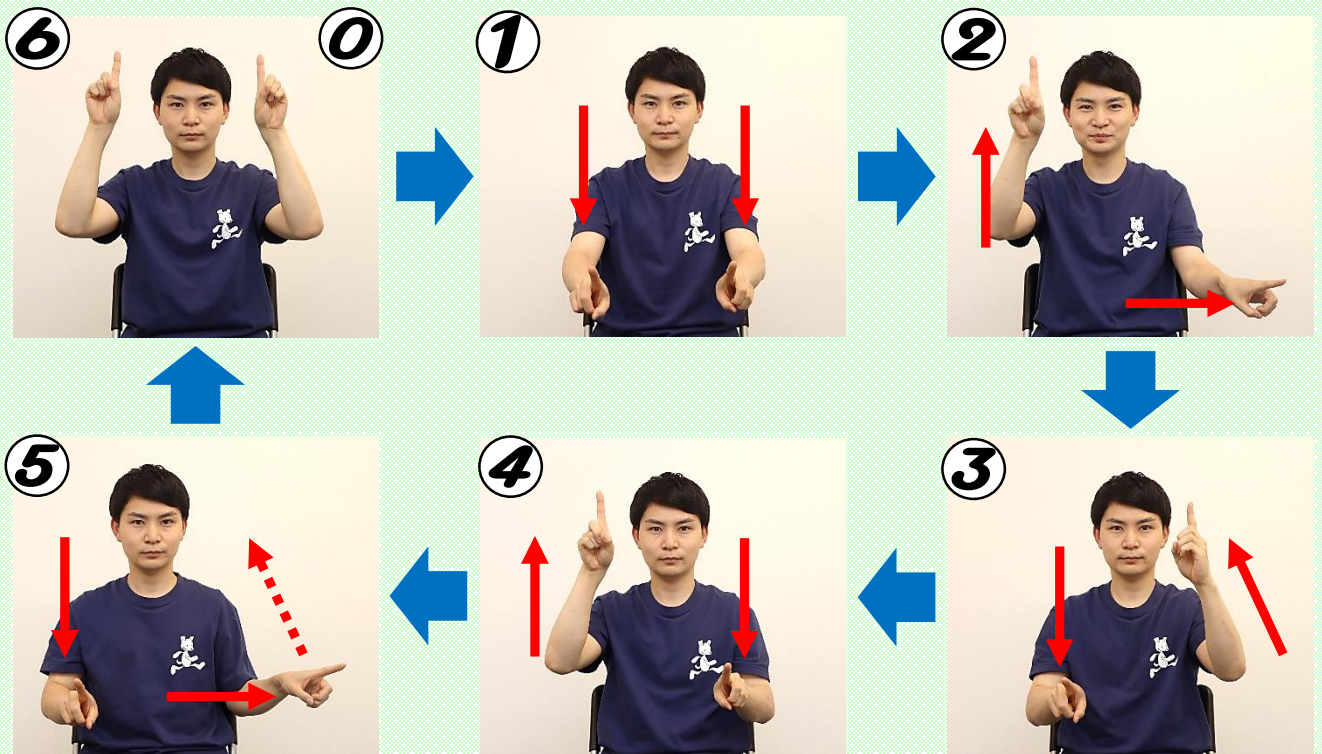
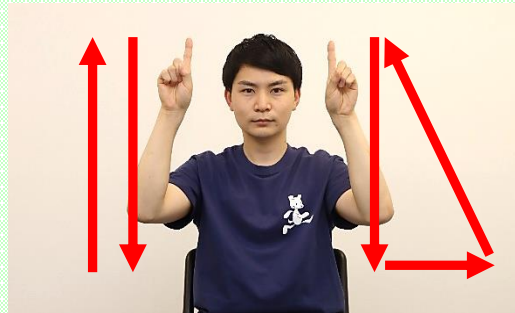
右手と左手の親指・小指が「おいかけっこ」するようなイメージで！



⑤二拍子・三拍子

- 1 右手は上下に二拍子で動かします。
- 2 左手は三角形を描くように三拍子で動かします。
- 3 慣れてきたら、右手の二拍子と左手の三拍子と一緒に行います。
カウントの「6」で両手が上で揃います。

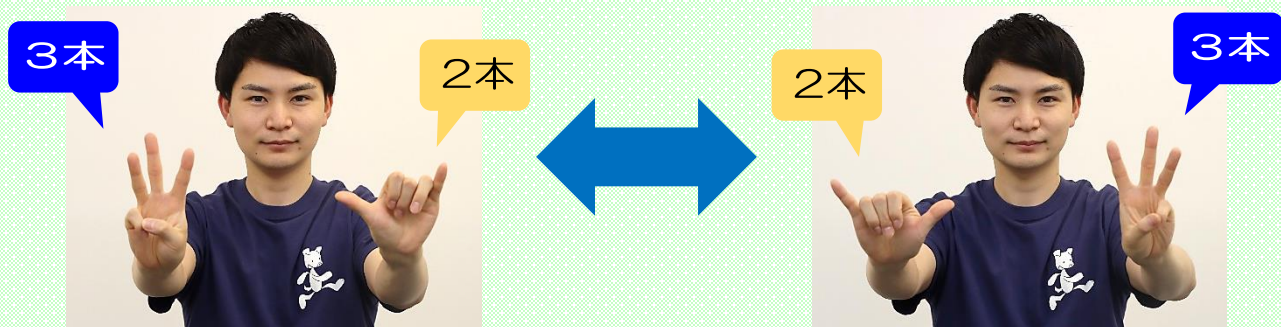
両手を上げて
スタート！



慣れてきたら、右手と左手を逆にして、
右手で三拍子、左手で二拍子にしてみましょう！

⑥ 3本・2本

- 1 右手「人差し指・中指・薬指」の「3本」を立てます。
- 2 左手「親指・小指」の「2本」を立てます。
- 3 それを入れ替えます。右手が「親指・小指」の「2本」、左手が「人差し指・中指・薬指」の「3本」にします。（繰り返し）



~ちょっとひと息~

「じゃんけん脳トレ」

<1人でチャレンジ!>

右手が左手に常に勝つようにじゃんけんをします。

リズムよく
やってみよう♪



ステップ1

<左手>



<右手>



左手「チョキ」、右手「グー」
パッと左右を入れ替える。

ステップ2

<左手>



<右手>



左手「パー」、右手「チョキ」
パッと左右を入れ替える。

ステップ3

<左手>



<右手>



左手「グー」、右手「パー」
パッと左右を入れ替える。

★慣れてきたら、左手が勝つようにやってみましょう！

<2人以上でチャレンジ!!>

「後出し「負け」じゃんけん」

リーダーの「じゃんけんぽん！」の合図に、ほかの人は「ぽん！」と呼応して負けるようにじゃんけんをします。

「じゃんけんぽん・ぽん」のタイミングで出しましょう！

はじめはゆっくり、慣れてきたら徐々に早くして、10回程度繰り返します。

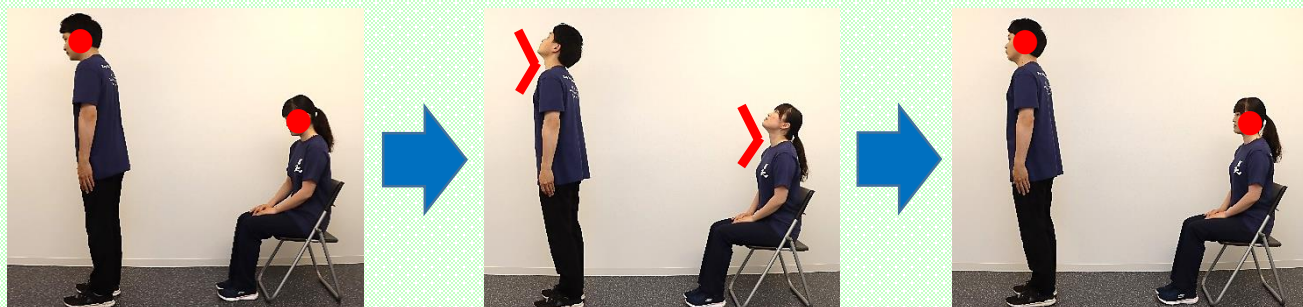
2 姿勢コントロール（準備運動）

柔らかく体を動かして、理想的な姿勢に近づけます

①ぐいっとあげてごっくん

首の前の筋肉を伸ばし、胸の上に頭が乗ることで、きれいな姿勢を作る体操です。

4秒かけてゆっくりと天井を見上げて、4秒かけてゆっくりとあごを引きます。



背筋・首の前を
しっかり伸ばす。

伸ばした首を元に戻して、「ごっくん」。ごっくんした後は、自然な位置に首が戻るようにすると、運動するためのきれいな姿勢になります。

②洋服つまんで 肘でぐりんぐりん

肩甲骨を動かし、胸の筋肉を開くことで、肩の動きをよくする体操です。

胸が開き、背中の筋肉が伸び、きれいな姿勢が作れます。

- 1 肘を曲げ洋服の肩口を指でつまみます。
- 2 後ろから前へ、肘で空中に〇を描くイメージで大きくゆっくり回します。
- 3 逆に前から後ろへ、肘で空中に〇を描くイメージで大きくゆっくり回します。

4回



後ろから前に
回しましょう。

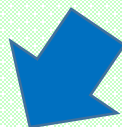
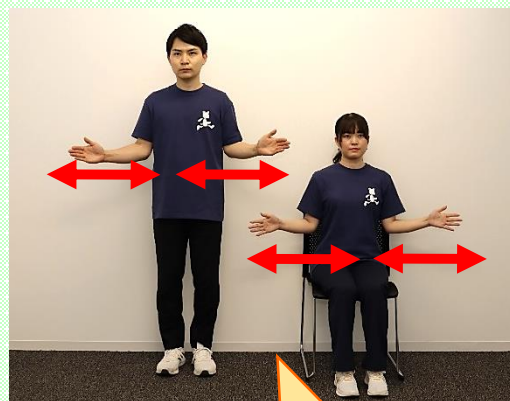
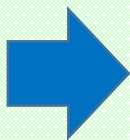
前から後ろに
回しましょう。

③ オットセイ体操

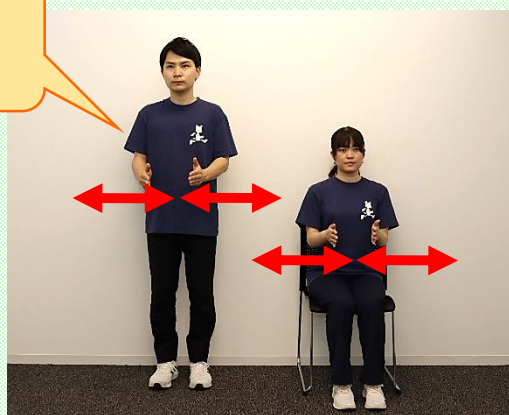
肩の筋肉や肩甲骨を動かすことで、柔軟性が良くなり腕を動かしやすい体操です。

- 1 「小さく前へならえ」をします。
- 2 肩甲骨を動かすイメージで、パタパタと動かします。

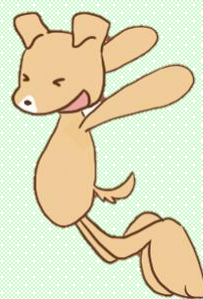
8秒



肩甲骨を元に戻す
イメージ！



肩甲骨を内側に
寄せるイメージ！



ポイント

- 脇を開かないようにしましょう！
- 肩が痛い人は無理をしないようにしましょう！

④お尻を軽く叩く

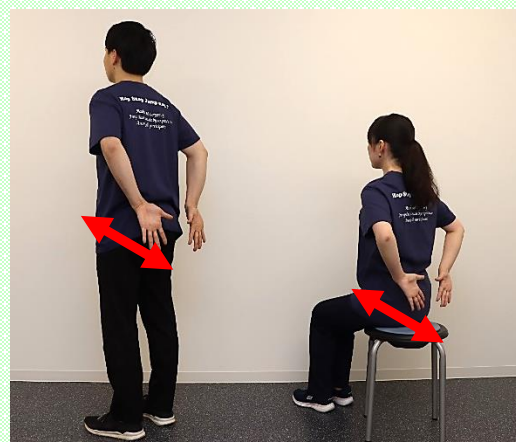
お尻を叩いていますが、肩を動かす体操です。

肩の筋肉を動かし、柔軟性を出し、腕を動きやすくする運動です。

手のひら、手の甲どちらかで、小刻みにお尻を叩きます。

肩を動かすことを意識しましょう！

8秒



ポイント

- ・体を前に倒さないようにしましょう！
- ・肩が痛い人、お尻に手が届かない人は無理をしないようにしましょう！



~ちょっとひと息~

「柔軟性の大切さ」

体を動かさなくなると、体の柔軟性が失われていき、柔軟性を失うと、バランス機能が低下し、転倒や骨折のリスクが高まります。

転倒は、骨折を引き起こす可能性が高いばかりではなく、長期の療養により、筋力が低下し寝たきりの状態へとつながるリスクが非常に大きくなります。

「健康で長生き」するためにも、筋力や柔軟性の維持・向上はとても重要になってきます。体を動かすことで、気分転換にもなりリラックス効果も期待できます。

ただし、無理に体を伸ばしたり、急激に強い力を加えてしまうと、逆に痛める恐れがあるため、無理のない範囲で行いましょう。

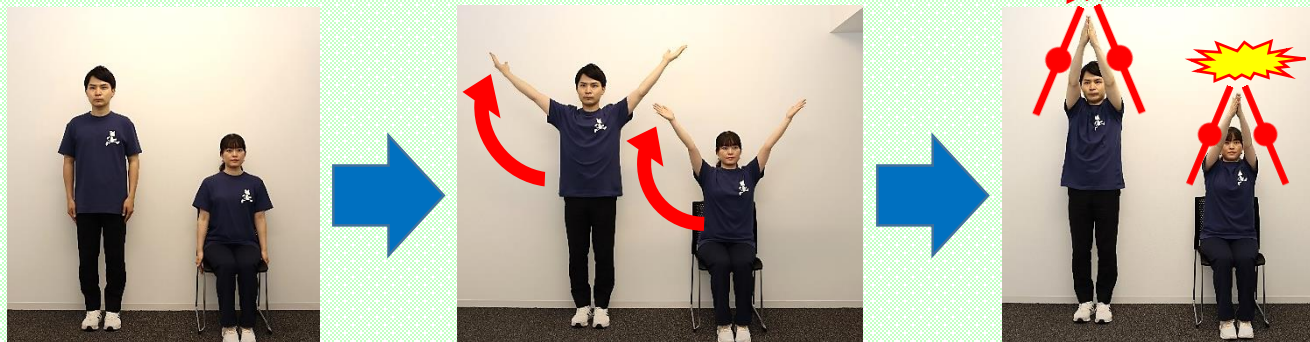


⑤スカイツリー体操

脇腹・体幹を伸ばし、きれいな姿勢を作る体操です。

腕を横から長く大きく回して、頭の上ではちんと手を叩きます。

4回



ポイント

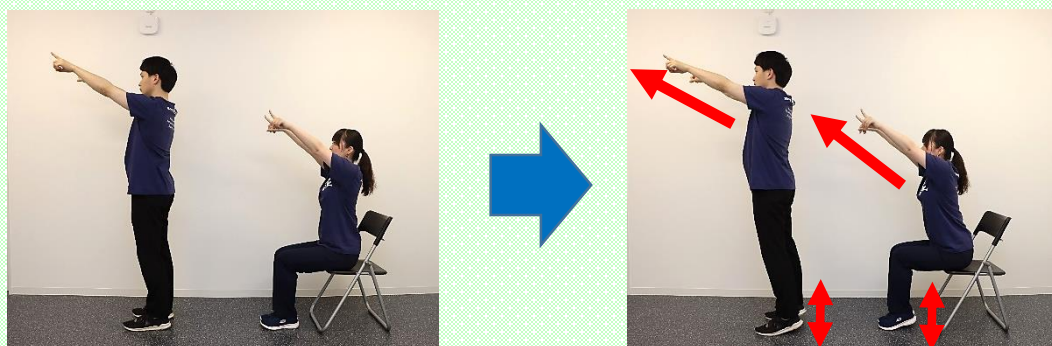
- あごが突き出ないように、楽に腕を上げましょう。
- 腕や肩が痛い人は、真上に上げようとせず、肘をまっすぐ伸ばして手が叩ける高さで行いましょう！

⑥あの星を目指せ

きれいな姿勢を維持したまま、全身を伸ばし、つま先でバランスを取る体操です。

- 1 天井を指さし、4秒かけてかかとを1cm持ち上げて背伸びをする。
きれいな姿勢を維持するため、腕は前に伸ばし、指の先を見ます。
- 2 4秒かけてゆっくりと元に戻す。

4回



ポイント

- あごが突き出てしまうほど頑張らずにやりましょう！
- 腕は楽に、長く使いましょう！

3 ダイナミックエクササイズ

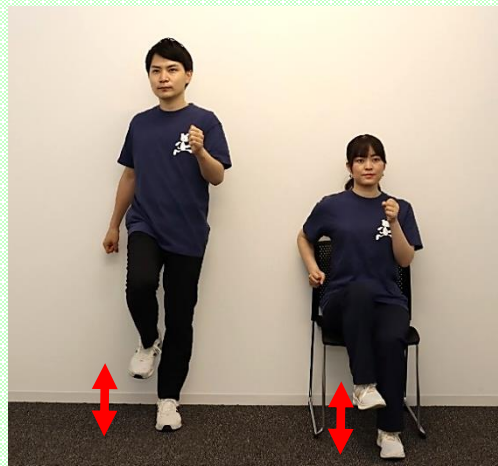
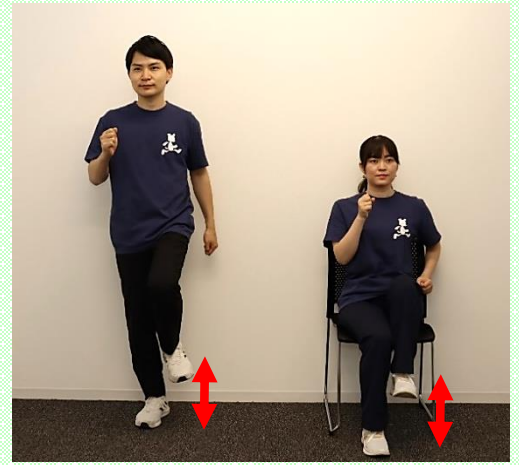
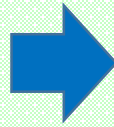
全身を動かして、筋肉を活性化することで
体を柔らかく使えるようにします。

① ふわっと行進

体全体を柔らかく使うバランス練習です。

- 1 腕を曲げて、コンパクトにやさしく腕を振ります。
- 2 軽く足踏みをするように、ふわっと足を上げます。(8回)

4
セット



ゆっくり一つ一つの
動作をしっかりとやり
ましょう！

ポイント

- ・頑張りすぎず、やさしくふわっと行いましょう！
- ・ふらつく場合は、安全のために座って行ってください。

②竹とんぼで振り返る

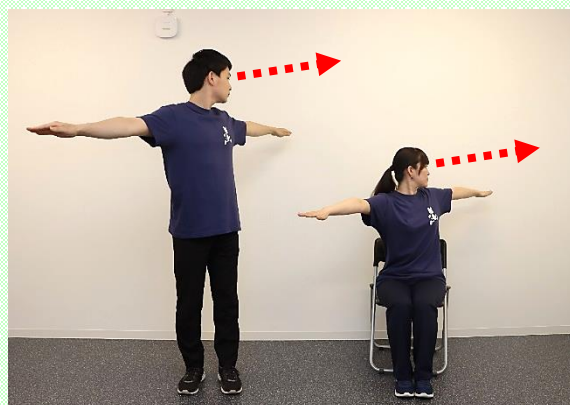
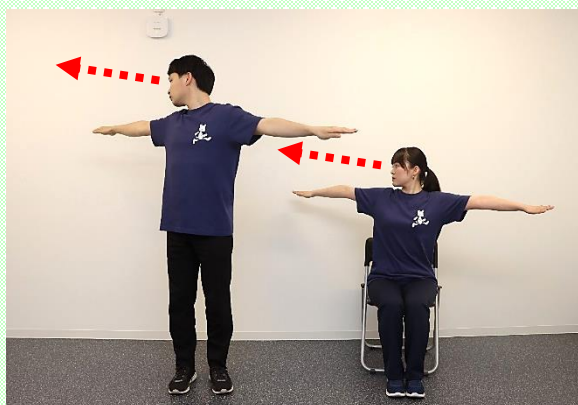
きれいな姿勢を維持したまま、身体をねじり、バランスを取る体操です。
これにより、方向転換時の転倒予防が期待できます。

- 1 両手を広げて、4秒かけて斜め後ろを指さすように、やさしく振り返ります。
- 2 4秒かけてゆっくりと正面に戻ります。
- 3 4秒かけて反対側にやさしく振り返ります。
- 4 4秒かけてゆっくりと正面に戻ります。

左右
2回ずつ

手を水平に上げたまま、
腰から上を動かして後ろ
を振り返りましょう！

痛みがある人は、
できる範囲で実施
しましょう！



ポイント

- ・無理に大きく行わず、楽にできる範囲で行いましょう！
- ・急がず、ゆっくりやりましょう！
- ・足がずれたり、かかとが浮いたりしないように気をつけましょう！

③へ～んしん体操

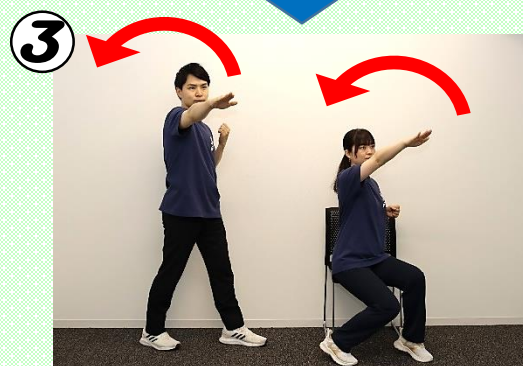
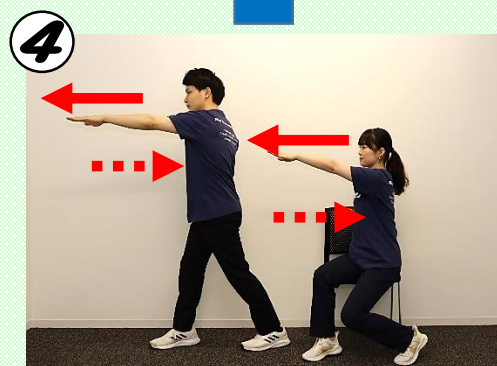
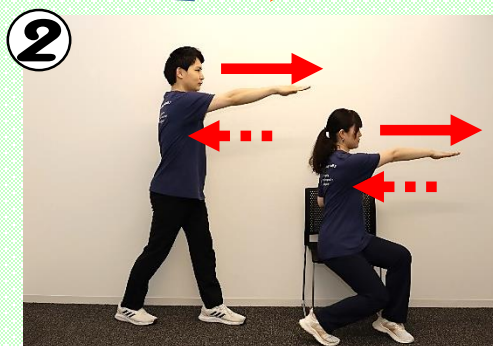
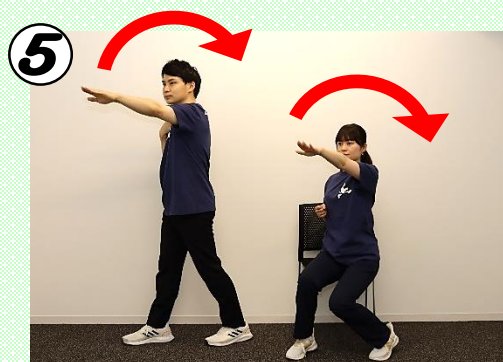
某ライダーの動きを真似て、楽しく身体を大きく動かす運動です。
腰と足を同時に動かすことで、体幹が鍛えられ、体全体のバランス
体操にもなります。

左右
2回ずつ

- 1 足を肩幅に開きます。
- 2 さっと左側を向き、同時に右手を遠くに出す！左手は脇に引きます。
- 3 4秒かけて、左→右にゆっくりと体を回します。手は遠くを通ります。
- 4 右手と左手を素早く入れ替え、左手を遠くに出す！右手は脇に引きます。
- 5 4秒かけて、右→左にゆっくりと体を回します。手は遠くを通ります。



シャキーン!!!!!!
とキレ良く！



ポイント

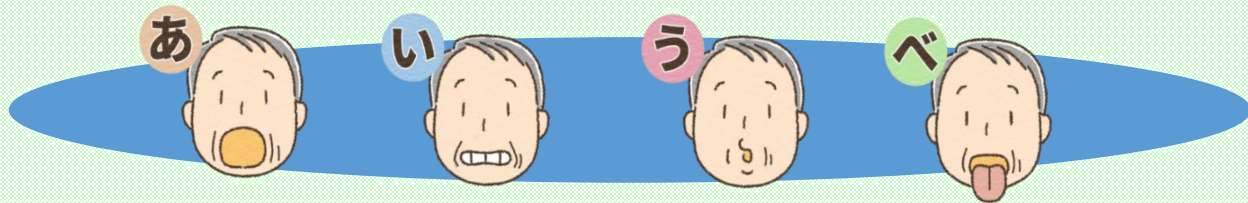
- ・転んだり、イスから落ちない範囲で、腕を前に出して、長く使いましょう！

4 口の体操

体操の合間に、口の動きや声を出す練習を行いながら、呼吸を整えます。

① あいうべ体操

- ・「あ」「い」「う」⇒口を大きく動かして大きな声を出します。
 - ・「べ」⇒言いながら舌を前に長く出します。
- ※舌が床と平行になるようにまっすぐ前に！



② パタカラ体操

- ・「パパパパ・・・」「タタタタ・・・」⇒各語を10回ずつはっきりと言います。
 - ・「パタカラパタカラパタカラ・・・」⇒続けて10回言います。
- ※「早く」言うより「はっきり」言うように意識しましょう！



③ 発声練習

「あ～」と息が続く限り、途切れないように発声しましょう。

※下あごやのどの筋肉が震えるように意識しましょう！

目標：男性30秒 / 女性20秒

ポイント

- ・座って行う。大きな声・大きな口で行いましょう。
 - ・無理はし過ぎないように、苦しくなる前にやめましょう。
- ※P61～62でもお口のストレッチを紹介しています。

5 筋力トレーニング

筋力を強化し、動作が楽に行えるようにします。

①お尻をフリッとスクワット

立ち上がりなどに必要な、ももの裏側とお尻の筋肉のトレーニングです。

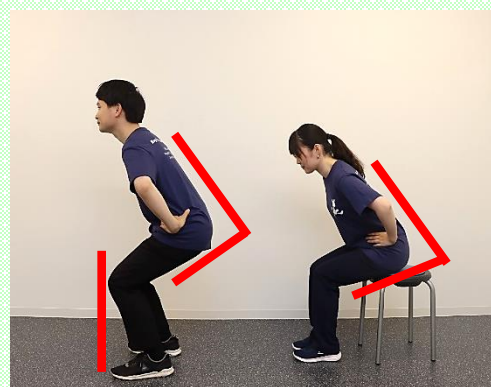
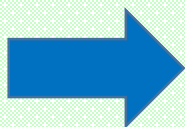
1 腰に手をあて、4秒かけてお尻を突き出すようにひざと腰を下ろします。

この時、ひざがつま先より前に出ないように意識しましょう。

2 4秒かけて元に戻ります。

●座って行う場合：立ち上がる必要はなく、お辞儀をします。

4
セット



ポイント

- ・あごが突き出てしまわないように、ももの裏とお尻の筋肉の緊張を感じましょう。
- ・頭を下げ過ぎると前のめりになり、転倒してしまう危険があります。
前を向いて無理のない範囲で行いましょう。



~ちゅっとひと息~

「柔軟性を高めること＝転倒予防」

◆ 転倒しそうな時、近くの壁などに手を付くことで転倒が防げます！

手首が固いと、手を付いた拍子に、手首などを骨折してしまう可能性があります。

◆ 転倒しそうな時、足が前に出ることで転倒を防げます！

股関節の柔軟性が低く、可動域が狭い場合、足が前に出ずそのまま体ごと前に倒れてしまう可能性があります。

②尻文字体操

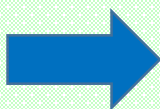
足の筋肉を使いながら、柔らかく動くことで、重心移動（バランス）の練習になります。楽しいお題を設定して、盛り上がりましょう！

20秒

お尻をやさしく突き出して、文字を書きます。

不安な人は、壁や椅子の背もたれなどのつかまれるものがある場所で行いましょう。

●座って行う人：椅子の上にお尻で文字を書きます。



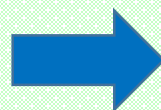
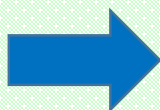
ひざではなく、腰を動かすことを意識します。

足に力を入れて、しっかりと踏ん張りましょう。



座って行う時は、頭のてっぺんから見た時に、文字が見えるような動きをしましょう！

●座って行う場合



ポイント

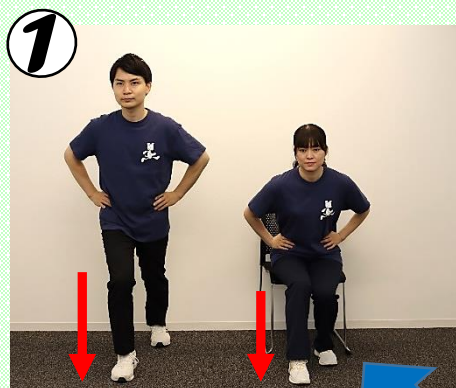
- やわらかく、大きく書きましょう！
- 体を大きく動かす体操のため、転倒の危険性があります。実施するときは、近くにすぐつかまれるものなどがある場所で行いましょう！

③前・横ふみつけ（右足前・左足前・右・左）

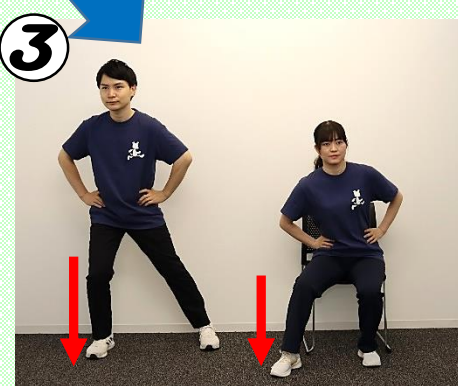
足の筋力強化とストレッチです

4秒かけて落ちているものを踏みつけるように足を出し、4秒かけて戻します。
右足前→左足前→右横→左横 の順に足を出します。
出した足に体重を乗せるよう意識しましょう。

4
セット



足はあまり大きく出さず、後ろのかかところが浮かない範囲で行いましょう。



ポイント

- あまり大きく足を出し過ぎず、後ろの足のかかところが浮かない範囲で行いましょう。
- 座って行う場合も、あまり大きく出し過ぎず、半歩程度前や横に出しましょう。



~ちょっとひと息~

「筋力トレーニングの大切さ」

筋力は、体を動かすため欠かすことのできないものです。筋力が低下すると体を動かせなくなり、動かす機会も減少し、さらに筋力が低下するという悪循環が生じます。

筋力の増加は、これまでの運動習慣や生活様式などに加えて、日々のトレーニングの量などに影響されます。

年齢を重ねるごとに効果は表れにくくなりますが、筋力が低下するペースは早いいため、現在の機能を維持するためにも運動することが大切になってきます。

指輪っかテストで筋肉量をチェック！

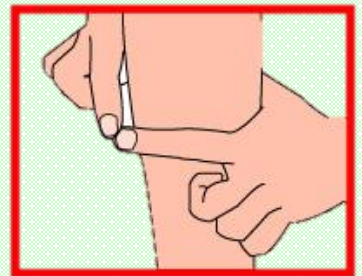


ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでみましょう。

☐ 囲めない

☐ ちょうど囲める

☐ 隙間ができる



危険度低い

サルコペニア危険度

危険度高い

出典：東京大学総合研究機構による評価法

加齢による筋肉量の減少、筋力が低下した状態を**サルコペニア**といい、**ロコモティブシンドローム**を引き起こす要因の一つです。



骨や関節などの運動器に障害がおき、移動機能が低下している状態で放っておくと、寝たきりや要介護状態を招きます。

6 バランス

身体のバランスを鍛えて、転倒を予防しましょう！

①横ステップしてトス

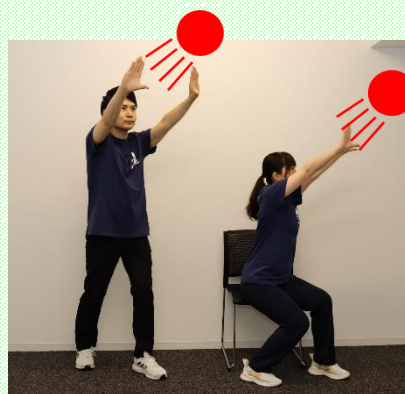
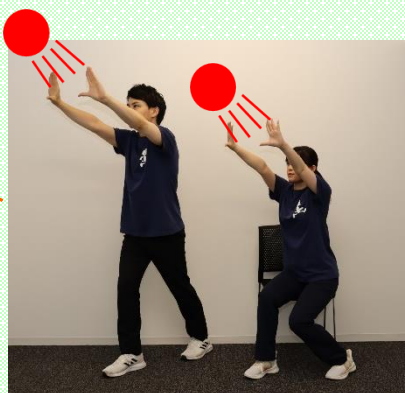
左右への重心移動を伴う、足の筋力強化、軸足、体幹のストレッチです。

頭上にボールをイメージして、両手でふわっとトスをします。

- 1 4秒かけて両腕を右斜め上、同時に右足を右斜め前に出します。
腕は遠くに、重心は右足に移動させることを意識します。
- 2 4秒かけて元の位置に戻し、左側も同様に実施します。

4
セット

かかとが上がらないように注意しましょう！



ポイント

- きれいな姿勢を保ちましょう！



~ちょっとひと息~

「バランスの重要性」

バランス能力は、静止している状態・動いている状態を安定させ、不安定な状態から安定した状態に戻すために必要な能力です。

バランス能力が低下してしまうと、よろけてしまったり、つまづいてしまった時にとっさに足が出ず、そのまま転倒してしまいます。転倒してしまうと骨折などの大きな怪我につながります。

バランス能力を鍛えることで、大きな怪我を防ぐことができます。



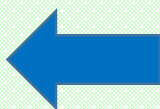
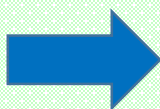
②ツイスト体操

前後左右のバランス向上、転倒予防につながります。

ふくらはぎの筋肉、すねの筋肉を動かすことを意識しましょう！

4
セット

- 1 かかとを軸につま先をくるっと右に回します。
- 2 つま先を軸にかかとをくるっと右に回します。4歩右へ移動したら手をたたきます。
- 3 かかとを軸につま先をくるっと左に回します。
- 4 つま先を軸にかかとをくるっと左に回します。4歩左へ移動したら手をたたきます。



ポイント

- 不安な人は、いすの背もたれを持ちながら行いましょう。
- 前かがみにならないように注意して行いましょう！

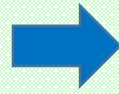
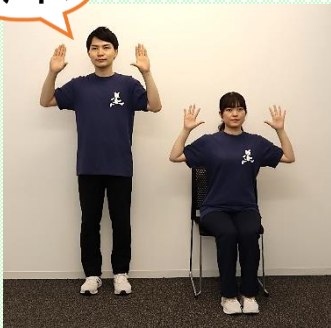
③ノリノリサンバ横ステップ

方向転換時やよろめいたときにとっさに足が出るようにし、転倒予防をするバランス体操です。

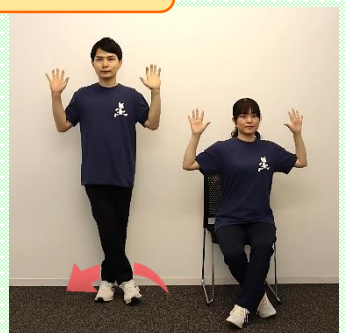
- 1 両手を上げて、足をクロスしながら、4歩横に進み、手をたたきます。
 - 2 同様に、4歩で足をクロスさせながら元の位置に戻り、手をたたきます。
- 座って行う場合：両手を上げて、座ったまま足をクロスします。
4歩2拍子毎に足を組み替えます。

4
セット

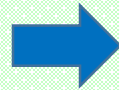
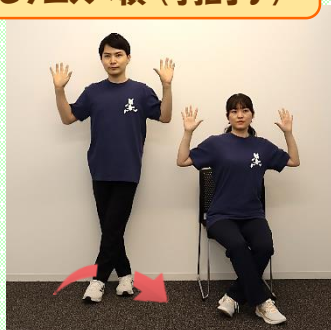
スタート!



立って行う場合の足の動き：
前にクロス→横→後ろにクロス→横 (手拍子♪)



立って行う場合の足の動き：
後ろにクロス→横→前にクロス→横 (手拍子♪)



ポイント

- ・不安な人は、いすの背もたれを持って行いましょう。
- ・楽しく、手拍子を入れながら行いましょう！

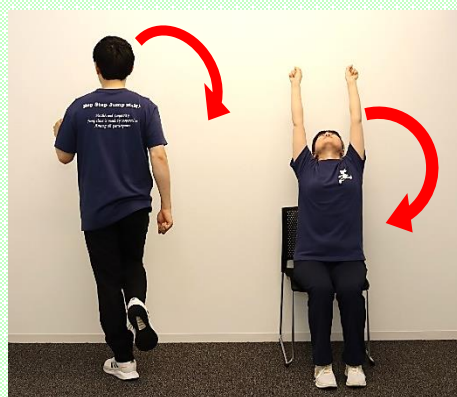
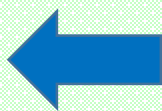
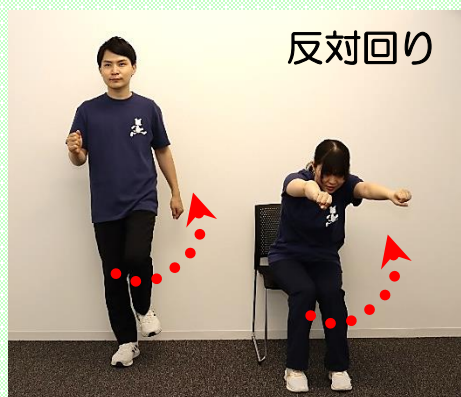
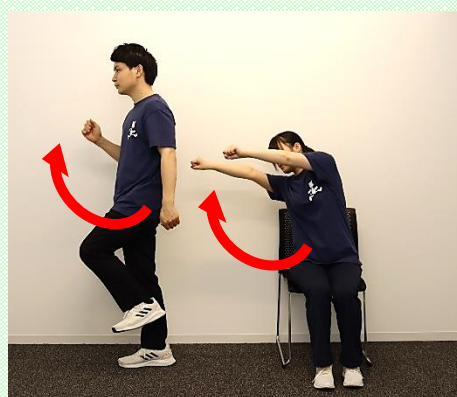
④その場でぐるっと行進

方向転換時の転倒予防になります。

軽く腕を振りながら、足をふわっと上げて足踏みをするように、その場で8秒数えながら1回転します。

●座っている人：座ったまま手を伸ばし、体を柔らかく大きく回します。

左右
2回ずつ



ポイント 

頑張り過ぎず、やさしくふわっと行いましょう。



~ちょっとひと息~

「動かしやすい動き・動かしにくい動き」

日常生活動作において、知らず知らずのうちに「動かしやすい」動きをしています。体のバランスを保つためには、動かしやすいほうだけではなく、普段動かしにくい方も意識的に動かすようにしましょう。

7 フレイントレーニング（認知症予防）

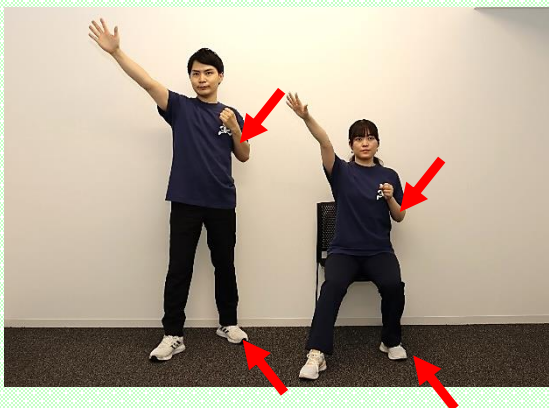
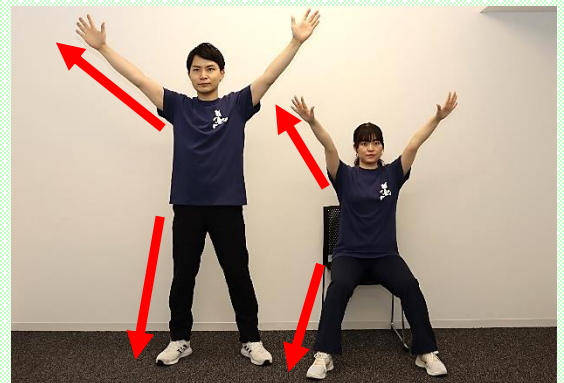
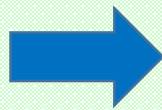
楽しく身体を動かし、脳と身体を同時に活性化させます。

①出して出して引いて引いて

多重課題（考えながら、体を動かすなど、いくつかのことを同時に行うこと）で動きながら頭を使い、脳と身体を活性化させます。

- 1 斜め前に片手・片足を出します。
- 2 反対側の手足を斜め前に出します。
- 3 出した順に元の位置に戻します。

左右
2回ずつ



ポイント

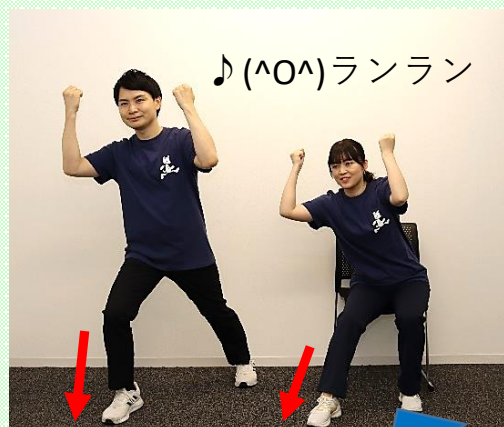
- ・手足を大きく動かし、間違えても楽しく続けましょう！

②喜怒哀楽サイドステップ

「うれしい、怒った、哀しい、楽しい」の表情を作って、体操の最後に楽しく終わりましょう！

1 腕で顔を隠します。

2 左右にステップを踏みながら、腕を開き表情を作りましょう。



喜



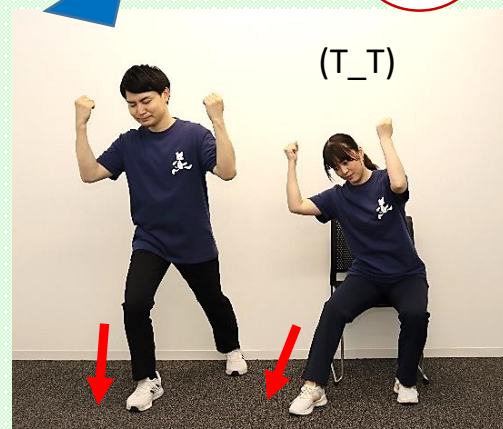
怒



楽



哀



ポイント 

・顔の表情を作る体操でもありますので、恥ずかしがらずにやりましょう！



~ちょっとひと息~

「マルチタスクで脳トレ！！」

複数のことを同時にやることを「マルチタスク（多重課題）」と言い、年齢を重ねるごとに、このマルチタスク能力は低下していきます。日常生活の中には、複数の動作を一緒に行う場面がたくさんあります。

<日常生活のマルチタスク>

日常生活でもいくつかの動作を一緒にやることで脳を活性化しましょう！

【例】

料理：メニューを考える。

料理を作りながら、次の材料を下ごしらえをする。

考えながら盛り付けを行う。

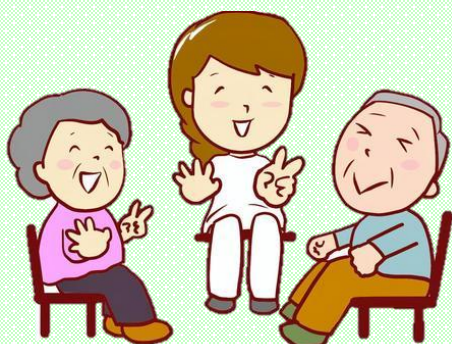
掃除：場面にあった掃除道具を使う。

汚れの落ち具合などみて、力の強弱を考える。

複数の動作を一緒にやることが脳の活性化に繋がると言われています。家事などの日常生活が脳トレになります。

<家事で鍛える！>

日々の掃除、洗濯、炊事、庭の手入れなどの家事を手を抜かずに行いましょう。拭き掃除や洗濯物干しなどは、自然と足腰の筋肉が鍛えられる運動になるだけでなく、生活にハリが生まれます。



散歩（ウォーキング）

ウォーキングは、全身筋力を使う有酸素運動で脂肪燃焼の基本となる運動です。

日々の生活の中（お買い物や外出時など）にも取り入れやすい運動で、四季の変化を感じることもでき、心身ともにリフレッシュできます！

※無理のない範囲で行いましょう！

水分補給は欠かさないようにしましょう！（特に夏場）



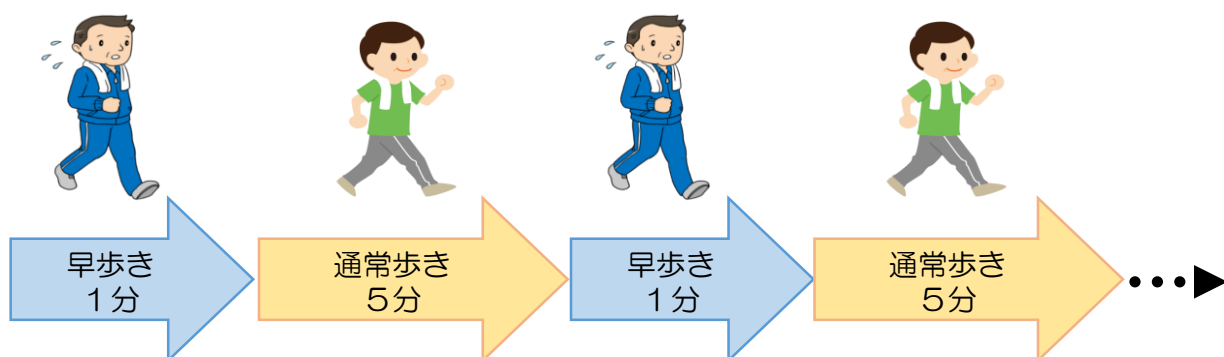
ウォーキングは正しい姿勢で！



ステップ
アップ！！

インターバル速歩

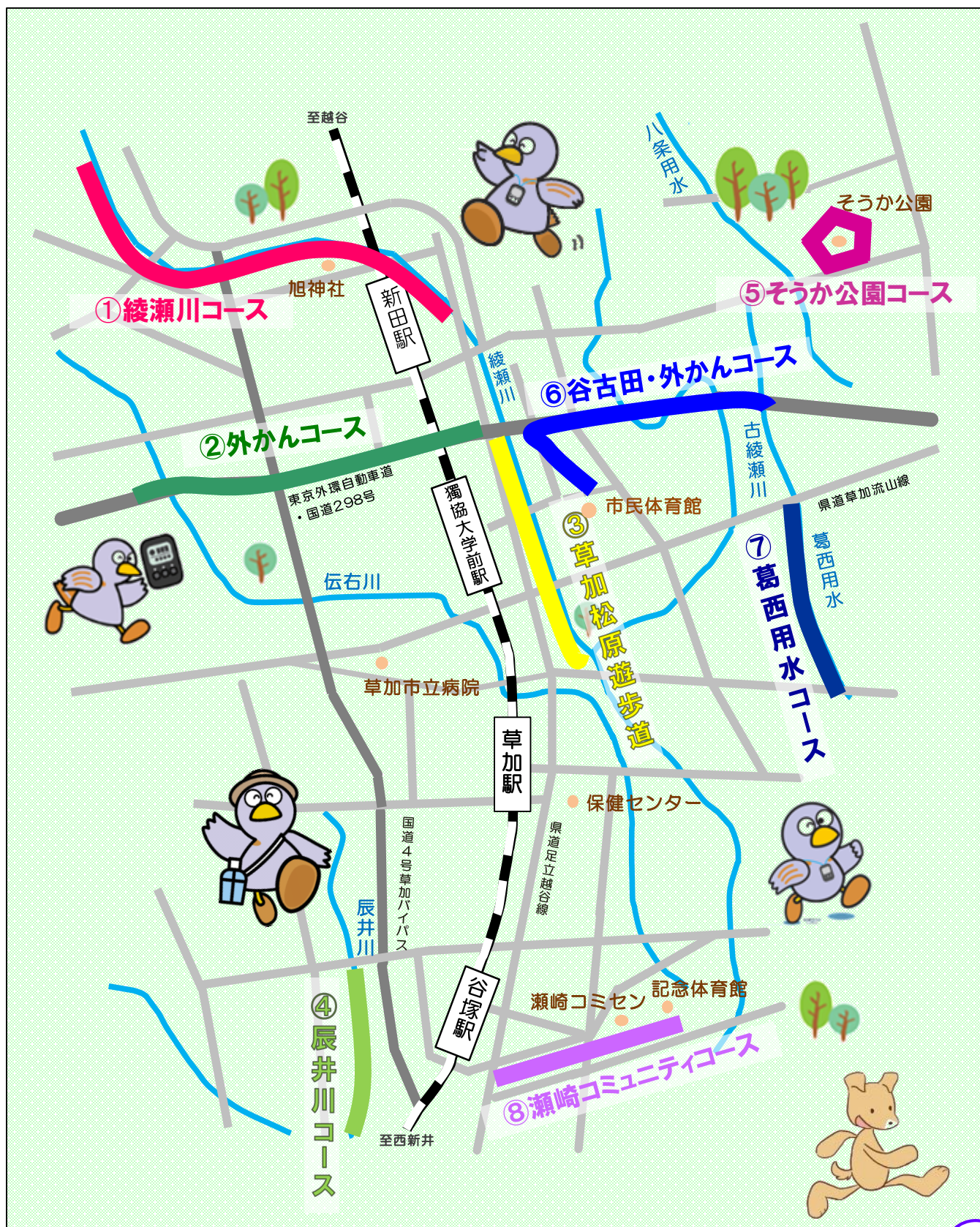
インターバル速歩とは「ゆっくり歩き」と「早歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。筋肉に負荷をかける「早歩き」と負荷の少ない「ゆっくり歩き」を併せることで、筋力・持久力を無理なく向上させることが期待できます。



* 負荷をかけるにはウォーキングコースに坂道や階段を取り入れることも効果的です！

草加市 ヘルシーロードウォーキングマップ

ウォーキングの時はもちろん、通勤や買い物の時にも少し意識するだけで、効果的に歩くことができます。ウォーキングをする時は、P46を参考に、正しい姿勢で行いましょう。マップ上①～⑧のコースについては、次のページ（P48）をご覧ください。



①綾瀬川コース

桜並木1.6kmを含む綾瀬川沿いを歩くコースです。周辺には鳥居に藁(わら)で作られた蛇がかけられている旭神社(氷川神社)もあります。



距離：約3km
所要時間：約35分

⑤そうか公園コース

約12,000㎡と市内で最も大きく、ひょうたんの形をした修景池など、公園内の豊かな自然を楽しみながら歩ける周回コースです。秋には紅葉を楽しむことができます。



距離：約1.5km
所要時間：約20分

②外かんコース

草加市を横断する、東京外環自動車道沿いを歩くコースです。旭町・新善町・原町を通るルートで、約4.9kmとしっかりウォーキングを楽しみたい方におすすめのコースです。



距離：約4.9km
所要時間：約1時間

⑥谷古田・外かんコース

谷古田用水沿いには、地元の方々によって植えられた桜が楽しめます。親水公園もありますので、休憩もできて自然を楽しむことができます。



距離：約5km
所要時間：約1時間

③草加松原遊歩道

旧日光街道綾瀬川沿いの松並木は草加の代表的景観で「日本の道百選」「利根川百景」にも選ばれています。



距離：約1.6km
所要時間：約20分

⑦葛西用水コース

春には満開の桜の下でウォーキングを楽しむことができます。4月には「さくらまつり」も開催され、多くの人でにぎわいます。



距離：約2.6km
所要時間：約30分

④辰井川コース

辰井川にかかる橋には、「ながめる」「ふれあう」「ほこる」という要素も取り入れられ、地域の歴史や周辺の自然と調和する個性的なデザインが楽しめます。



距離：約2.5km
所要時間：約30分

⑧瀬崎コミュニティコース

記念体育館通りを歩くコースです。周辺には公園や、クールオアシスそうか(瀬崎コミセン)があるため、休憩しながらゆったりウォーキングを楽しめます。



距離：約2km
所要時間：約25分



適切な活動量は、その人の体力や年齢によって異なります。
大まかな目安は、1日に8,000～10,000歩を目標に行いましょう。