

健康寿命延伸のすすめ

運動 始めよう!!

GUIDE BOOK



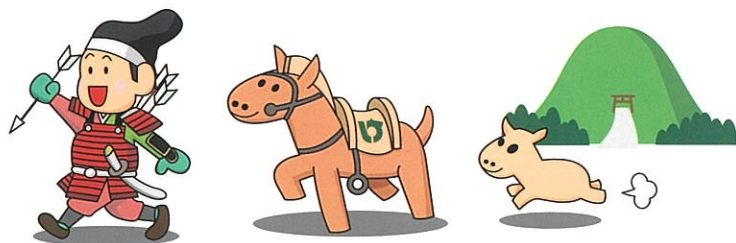
四條畷市

はじめに

四條畷市では、市民の健康寿命延伸に向けて様々な取り組みをしており、健康づくりのためにウォーキングなどをする人も増えています。これから運動を始める人や自分に合った運動の選択のために、このガイドブックを作成しました。このガイドブックを活用し、自分らしい健康生活をめざしましょう！

(もくじ)

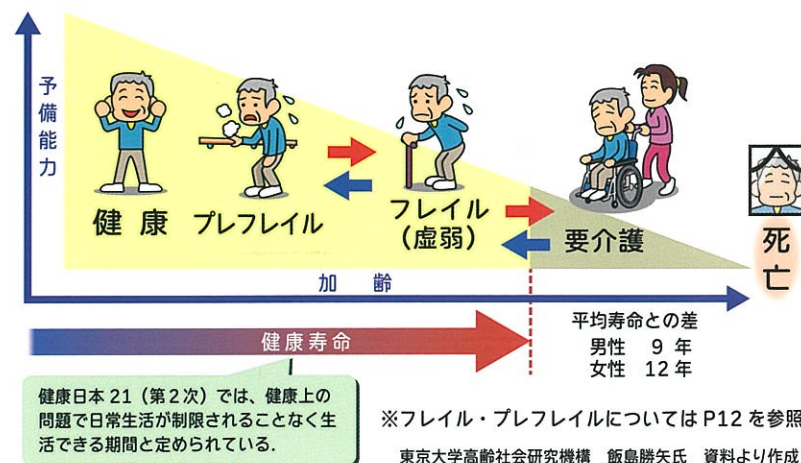
健康寿命延伸のすすめ	1
健康寿命延伸のために	2
運動がもたらす効果・運動を始める前に	3
ストレッチを始めよう！ストレッチの効果	4
なわてストレッチの紹介	5
椅子に座ったままできる「なわてストレッチ」	6～7
ウォーキングを始めよう！ウォーキングの効果	8
ウォーキングをはじめるとあたって	9
四條畷を楽しく歩こう！	10
筋トレを始めよう！筋トレの効果	11
フレイルってなに？	12
健康寿命延伸推進員が取材してきました！！	13～15
基本チェックリスト	16
元気を保ち続けるために	17



健康寿命延伸のすすめ

健康寿命延伸のすすめ

一般にある健康状態で生活することが期待される平均期間またはその指標の総称をさします。

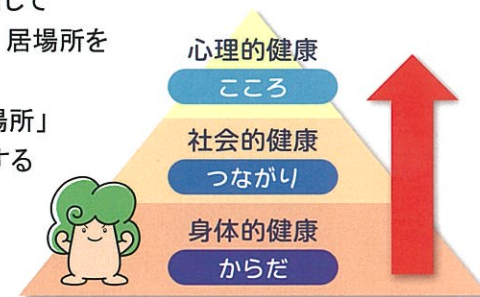


四條畷市では…

四條畷市では、市民の皆さんの健康寿命延伸をめざすために、市民健康意識調査や先進事例等を踏まえ、検討会を実施、令和3年度に「健康寿命延伸基本方針」(P2)を策定しました。

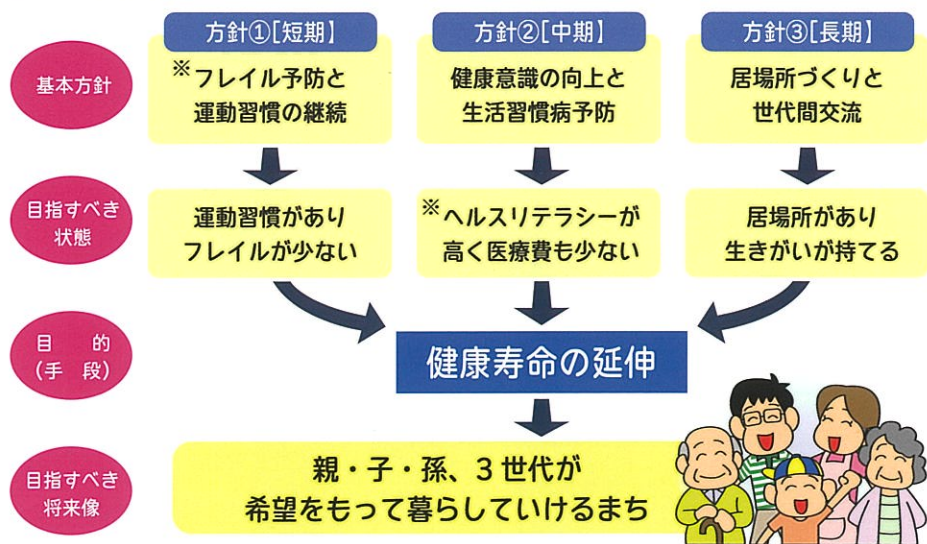
まず最初に、「からだ作り」から取り組んでいくこととしました(方針1)。

身体を動かすことにより空腹になり、食事がおいしく感じ、良質な睡眠がとれます。そして、体調が整うとやりたいことに対して意欲が出てきます。活動的になると、居場所を求め、つながりが生まれます。支えているようで支えられている「居場所」における自身の役割を見つけ、活動することで、こころの安定が図れるようになります。



健康寿命延伸のために

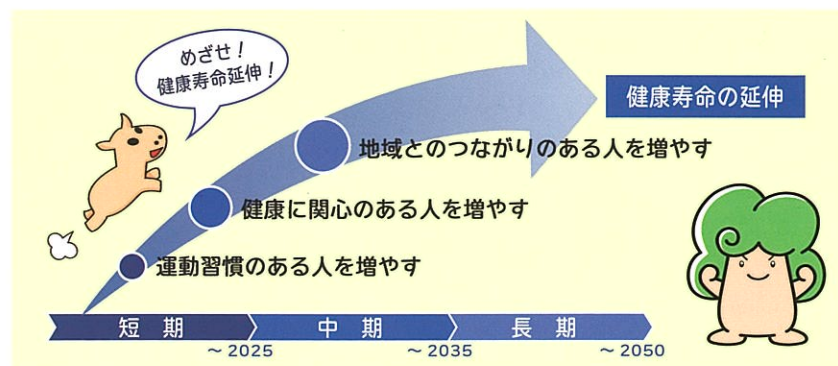
四條畷市健康寿命延伸基本方針



※フレイル………P12参照

※ヘルスリテラシー…健康に関する様々な情報を入手し、それを理解し活用する能力のこと

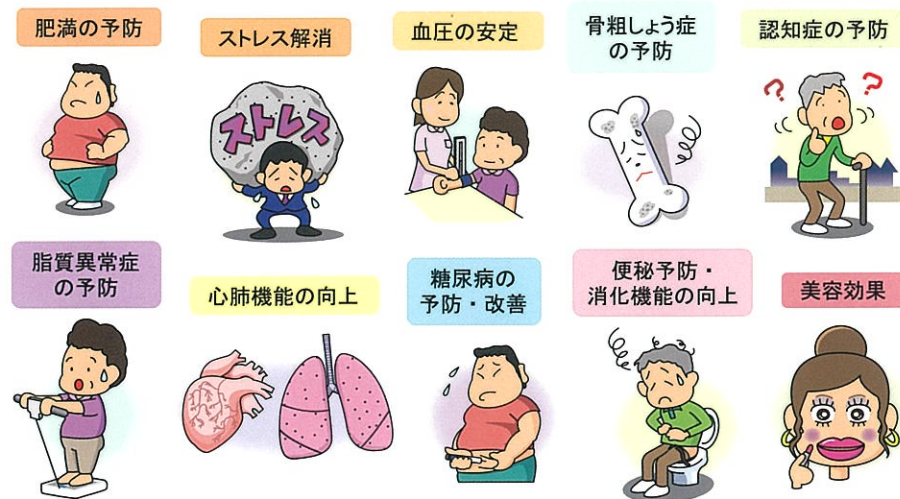
健康寿命延伸へのビジョン



地域の人とのつながりが強い四條畷。四條畷市に愛着を感じ今後も住み続けたいという人が全体の72%（令和2年度の市民健康意識調査）でした。この希望実現のため、まずは健康なからだ作りから始めよう！

運動がもたらす効果

健康づくりに欠かせない「運動」。その運動がもたらす効果はたくさんあります。介護が必要になる原因は、認知症や転倒・骨折、高齢による衰弱など、身体機能の低下に関わる者が多くみられます。運動を始めることによって、元気を取り戻したり、それ以上悪化しないように予防することができます。



運動を始める前に

これまで運動習慣のない人が、いきなり運動を始めるとからだの故障を生じることがあります。血圧や心臓に注意を要する人、膝や腰に痛みがある人など、かかりつけの医療機関がある場合は必ず運動を始める前に医師に相談してください。



- ・運動を始める前に血圧や体調を確認しましょう。
- ・発熱がある場合は運動を中止しましょう。
- ・運動時は飲料水を用意し、こまめに水分補給をしましょう。
- ・運動中に動悸、呼吸困難、嘔気、めまい、痛み、強い疲労感のような症状がみられた場合はただちに中止しましょう。

ストレッチを始めよう！



●使わない筋肉は硬くなる

筋肉は使わないでほったらかしにしていると硬くなってしまいます。例えば、デスクワークなどで長時間同じ姿勢でいると、特定の筋肉に負荷が集中して硬くなってしまい、そのため血液循環が悪くなったり、不良姿勢の原因にもなります。姿勢が崩れると、肩こりや腰痛、膝痛を引き起こしたり、身体の動きが乱れて転倒などのリスクも高くなります。

●ストレッチがもたらす効果

ストレッチには大きく分けて2種類あります。1つは静かにジーッと伸ばす静的ストレッチ。もう1つはラジオ体操のようにダイナミックに筋肉を動かす動的ストレッチ。

ストレッチはどちらの方法でも硬くなった筋肉を柔らかくします。筋肉が柔らかくなると身体を動かしやすくなり、姿勢の改善にも効果的です。また、ストレッチは自律神経を整え、リラックス効果や疲労感の軽減にも有効と言われています。習慣的なストレッチは血管を柔らかくする研究報告もあり、血圧低下や動脈硬化の予防にも期待できます。特に動的ストレッチは血液循環を良くし、関節の動きを滑らかにします。

- 身体が動きや姿勢の改善
- リラックス効果
- 疲労感の軽減
- 血行促進
- 血管の柔軟性改善 など

ストレッチはどこでも気軽にできるエクササイズ。ぜひ行いましょう！



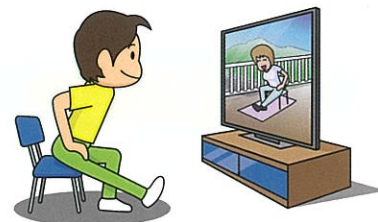
●ストレッチを行うときに気をつけること

- ✓ 呼吸を止めずリラックスして行う
息を止めて行くと血圧上昇のリスクも！
- ✓ 気持ちの良い程度で伸ばす
痛みを感じるくらいやらないこと！
- ✓ 反動をつけずに行う
反動をつけると筋肉を傷める恐れあり！



なわてストレッチのご紹介

四條畷市ホームページの「健康寿命延伸情報サイト」では、動画を観ながら自宅で気軽にストレッチをして頂けるように、5種類のストレッチ動画「なわてストレッチ」を配信しています。ぜひ、ご覧になってストレッチを習慣化してくださいね。



<p>1</p> <p>なわてストレッチ 脚の血流促進</p> <p>下半身を中心としたストレッチ 視聴人気 No. 1</p>	<p>2</p> <p>なわてストレッチ 姿勢シャキッと</p> <p>体幹を中心としたストレッチ 姿勢がシャキッとします！</p>	<p>3</p> <p>なわてストレッチ 肩首すっきり</p> <p>肩や首を中心としたストレッチ 気分がスッキリ！</p>	<p>4</p> <p>なわてストレッチ ダイナミック</p> <p>動きながら体を緩めるストレッチ 血流が良くなり体がポカポカ！</p>	<p>5</p> <p>なわてストレッチ ヨガ</p> <p>全身を動かす基本的なヨガ 心身ともにリフレッシュ！</p>
--	--	--	---	--

★ 1～4 は椅子に座ってできるストレッチです。

動画が視聴できない方のために

動画が視聴できない方のために、各「なわてストレッチ」のやり方を記載したプリントを市役所・高齢福祉課のデスクに設置しております。よろしければご利用ください。



なわてストレッチ イスに座ったままでできる

自宅で椅子に座ったままでできる簡単なストレッチを紹介します。
じっとゆっくり伸ばす静的ストレッチと
動かしながら行う動的ストレッチがあります。
ぜひ、やってみてくださいね。

気持ちよく
伸ばそう!



ストレッチを行うときに
気をつけること

- ・呼吸を止めずリラックスして行う。
- ・気持ちの良い程度で伸ばす。

※体調の良い時、痛みがある時は無理しないようにしましょう。

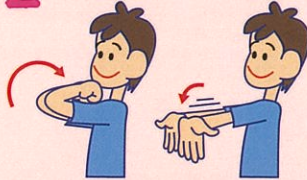
1 手首くるくる



10回

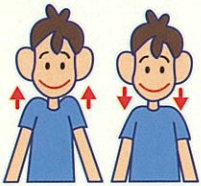
身体の前で手を組んで、手首をくるくる回しましょう。

2 肘ひらいてとじて 10回



手をグーにして肘を曲げます。次に、手をパーにして肘を伸ばし、手首をぞらせます。

3 肩すぼめ 10回



両肩を耳に近づけるように上げ、次に両肩を脱力して下げます。

4 ツボ押し腕フリフリ



左右
10回

中指で肩のツボ（肩井）を押し、腕を前後に振ります。気持ち良い程度に!

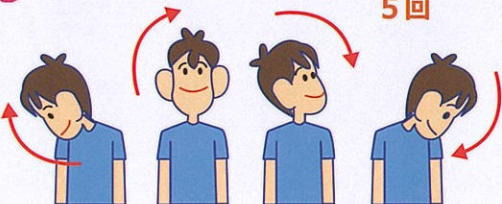
5 首のぼし



左右
20秒

片手で頭を抱え、手の重みで頭を横に倒し首を伸ばします。肩が浮かないように!

6 首まわし



左右
5回

肩を脱力し、首の筋肉を伸ばしながらゆっくり首をまわします。

後ろ側はあまり反らさないようにしましょう。

手にしびれや痛みがある場合は中止してください。

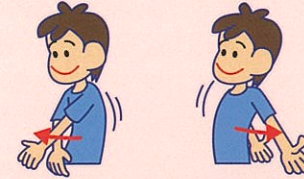
7 鎖骨下すりすり



左右
10回

鎖骨の下、胸の筋肉をさすってほぐします。

8 胸ひらいてとじて 5回



前で腕をクロスして背中を丸めます。

手のひらを外に向け、胸を張り、肩甲骨を背骨の方に寄せます。

9 胸のぼし



15秒

両手を後ろで組んで、腕を伸ばし、胸を張ります。

10 体側のぼし



左右
15秒

脚を開き、片手を頭上にのぼします。手のひらは内向き。



ゆっくり身体を倒し、腕を斜め上方向に伸ばします。

11 体幹ひねり



左右
15秒

反対側のももを手で押さえ、もう片方の手で背もたれを持ちます。背筋を伸ばし、ゆっくり身体を捻ります。

12 脚さすり



適度に

両手で太もも・すね・膝などをさすります。

13 内もものぼし



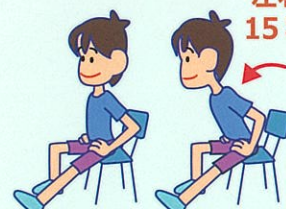
左右
15秒

片方の肩を前に出しながら身体を捻り、天井を見上げるように頭を回旋していきます。この時、脚は閉じないように!



両脚を大きく広げます。両手を膝の内側に置き、肘を曲げ、身体を少し前に倒します。

14 もも裏のぼし



左右
15秒

イスの前の方に座り、片脚を伸ばします。脚のつけ根に手を置き、背筋を伸ばします。



顔を前に向け、背すじを伸ばしたまま、ゆっくりと身体を前に倒していきます。

15 適度に



両手を斜め上にあげ、上を向いて胸を張ります。大きく深呼吸しましょう。背中を反りすぎないように注意しましょう。

ウォーキングを始めよう!



■手軽にできるウォーキング

ジョギングやウォーキング、水泳、サイクリングなどのように酸素を取り込んで心肺機能を向上させる運動を有酸素運動と言います。中でもウォーキングは、サイクリングや水泳など特殊な道具や施設を必要とせず、シューズとウェアだけで「いつでも」「どこでも」「誰でも」手軽に導入しやすい種目。ぜひ日常生活に取り入れたいものです。

■ウォーキングがもたらす効果

ウォーキングは、以下のように様々な効果が期待できます。



- 心肺機能の向上
- 脂肪燃焼促進
- 骨密度アップ
- 糖尿病・高血圧などの予防
- 免疫力アップ
- 睡眠の質の向上
- リラックス効果
- 認知症予防
- 脳機能の活性化（記憶・注意力・判断力など）
- ストレス解消、抑うつ感・不安感の軽減
- など

■どれくらい歩けばいいの?

たくさん歩きすぎても筋肉や関節を傷めるリスクがあります。また、ダラダラ歩いても効果は低くなります。歩数と「中強度の歩行（速歩き）」の組み合わせで様々な病気が予防できるといわれています。健康維持のためには1日8000歩・うち速歩き20分程度を目安にするとよいでしょう。今、運動をしていない人は4000歩くらいから始め、徐々に増やしていくようにしましょう。

予防できる病気	歩数	うち中強度の歩行時間
うつ病	4000歩	5分
寝たきり・認知症	5000歩	7.5分
動脈硬化・骨粗しょう症	7000歩	15分
高血圧症・糖尿病・脂質異常症	8000歩	20分
メタボリックシンドローム	10000歩	30分



東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利氏による群馬県中之条町の研究資料より作成

ウォーキングを始めるにあたって

■ウォーキングシューズ・ウェア

ウォーキングにおいてシューズはとても大事!シューズがよくないと足や膝の障害につながる可能性があります。購入の際、お店の人に相談しましょう。



冬場のウェアは、寒さ対策として保温性・防風性のあるものが良いでしょう。ニット帽は保温性が高く、耳も隠せるのでおススメ。手袋やネックウォーマーも着用するとより熱が逃げにくくなります。



夏場のウェアは、暑さ対策として通気性・吸汗速乾性のあるものが良いでしょう。さらにUVケア効果もあるといいですね。帽子も通気性の良いものがおススメです。

- 長い距離を歩く場合、水分補給を心がけましょう。
- 水筒・ペットボトルを持参するか、小銭を用意し自販機などで購入するのもよいでしょう。
- また、事前にウォーキングコースのトイレや休憩できる場所も押さえておくといいでしょう。

■ウォーキングフォームを意識しよう!

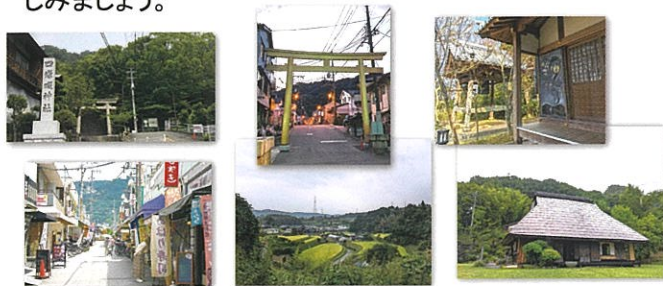
健康効果を得るために、まず歩数を増やすことより正しいフォームの習得を意識しましょう。



※身体の具合や硬さによって出来ないこともあると思います。できることから1つ1つ意識して行っていきましょう。

四條畷を楽しく歩こう！

四條畷市は、豊かな自然と歴史が満喫できる場所がいっぱい。季節の変化に
応じていろいろな風景を楽しみながら、ご家族・お友達と一緒にウォーキングを楽
しみましょう。



なわてくマップ ウォーキングマップ

地元・四條畷を楽しく歩いていただくために、健康寿命延伸推進員さんが3つ
のエリア（市役所周辺・忍ヶ丘駅周辺・田原地区）のウォーキングマップ（初級・
中級）を作りました。各コースの距離・歩数等を記載しています。それぞれのコー
スは以下のコードからダウンロードできます。また、市役所・四條畷駅・忍ヶ丘駅・
イオンモール四條畷で設置しています。ぜひご利用ください。



←忍ヶ丘駅西側コースマップ



健康寿命延伸推進員さん

市役所周辺	四條畷南野 ～清滝	忍ヶ丘駅 西側	忍ヶ丘駅 南側	田原台 4丁目周辺	北谷公園～ 上田原周辺
初級コース	中級コース	初級コース	中級コース	初級コース	中級コース

筋トレを始めよう！



● 歩くだけでは筋肉は落ちてしまう

「いつも歩いているから脚の筋肉は大丈夫」そう言う方もいますが、実は椅子か
らの立ち上がりや階段昇降で使う太ももの前の筋肉は、ダラダラ歩いているだけで
は筋肉への刺激が少なく衰えてしまうのです。筋肉を発達させるためにはある程度
の負荷が必要。下半身の筋肉は全体の70%を占めていますから、脚を使わなけ
れば急激に落ちていきます。年齢とともに特に脚と体幹（お腹）の筋肉は衰えや
すいので、ウォーキングやストレッチにプラスして、少し筋トレメニューも取り入れ
たいですね。ウォーキングでも、坂道や階段などをコースに取り入れれたり、速歩
きを導入したりすると筋肉への刺激を増やすことができます。

● 筋トレがもたらす効果

筋力向上・筋肉量増量により

- 転倒予防
- 基礎代謝量の向上
- 血流改善
- 姿勢保持・移動能力の向上
- フレイル・ロコモティブシンドローム・生活習慣病の予防

など 生活の質の向上をもたらします。



● 四條畷市の筋力づくり動画

筋トレをやり方・注意点などは配信動画・プリントをご参考ください。

なわトレ

下半身と体幹を中心とした7種目の
筋トレプログラム。正しいフォームを
意識して鍛えましょう。



カラコロ体操

音楽に合わせて楽しく運動。柔軟性、
筋力づくり、バランス、口の運動が
含まれています。



カラコロ
体操



●高齢福祉課には「なわトレ」「カラコロ体操」のやり方を記載したプリントを置いてあります。ぜひご利用ください。

フレイルって何？

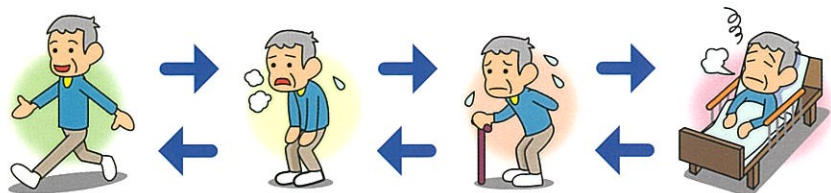
フレイルとは、加齢により気力・体力など心身の活力が低下することを言います。フレイルチェックをして、自分に合った運動を探してみよう。

フレイルチェック 改訂 J-GHS 基準をもとに作成



1つもあてはまらない人 → ① 健康な状態
 1～2項目あてはまる人 → ② プレフレイル (フレイルの前段階)
 3項目以上あてはまる人 → ③ フレイル の疑いあり

● あなたはどれに当てはまりましたか？



①健康な状態

すばらしい!!

▶ P17

②プレフレイル

改善できるよ!

▶ P13・14

③フレイル

あきらめないで!

▶ P15

④要介護状態

地域包括支援センターや市役所に相談しよう!

1

健康寿命推進員が取材に行ってきました!!

②プレフレイル に当てはまる方へのオススメ

カラコロ教室

市内7か所で実施しています。
 ※詳しくはお住いの地域包括支援センターへ

【今回の取材場所】

四條畷市立福祉コミュニティセンター 2F 集会場

【対象者】

おおむね65歳以上の市民

【内容】

運動サポーターさんと
 DVDを観ながらの体操



【日時】

第1・3金曜日
 (1部) 13:15 ~ 13:50 (2部) 14:00 ~ 14:35

第2木曜日

13:30 ~ 14:30 ※重複申込は不可

【費用】

無 料

【問い合わせ】

四條畷市立福祉コミュニティセンター 072-878-7500

【持ち物等】

運動しやすい服装・靴・マスク等

受講者さん、大変楽しそうにイキイキとされていました。感想をお伺いしたら、月2回みなさんとお会いして体操の後、話ができることも目的の1つで、顔と顔を合わせることで、体も心も元気になってとても良いことだと思いました。



さきさん

2

健康寿命推進員が取材に行ってきました!!

②プレフレイル に当てはまる方へのオススメ

いきいき百歳体操

【今回の取材場所】

パークヒルズ田原苑 ふれあい広場

【対象者】

おおむね 65 歳以上の市民

【内容】

DVD を観ながら、手首や足首におもりを付けて体操をします。
高齢者の筋力アップを目的としています。

【日時】

毎週水曜日 13:30 ~ 15:00
(第 5 水曜日、祝日はお休み)

【費用】

無 料

【お問い合わせ】

四條畷 第 3 地域包括支援センター 0743-70-1249
(※令和 6 年 4 月よりたわら地域包括支援センター)

【持ち物等】

運動しやすい服装・靴・タオル・水筒
※おもりは 6 ヶ月無料レンタルです。以降は購入になります。

広々とした場所で、イスに座って身体を動かす「百歳体操」を通して、地域の人と楽しみながら和やかに交流でき、地域の情報も得ることができます。



たかさ

3

健康寿命推進員が取材に行ってきました!!

③フレイル に当てはまる方へのオススメ

通所型サービス C (短期集中型)

市内3か所で実施しています。

【今回の取材場所】

デイサービスセンターるうてる

- ・ デイサービスセンターるうてる
- ・ 慶生会リハ by デイ四條畷
- ・ パークヒルズ田原苑

【対象者】

介護保険 要支援 1・2 に認定された方
事業対象者に該当した方
※いずれも医師から運動制限の指示を受けていない方



【内容】

保健・医療の専門職等が実施する運動機能向上プログラム。
約3か月間、週1回通いながら、短期集中で実施する介護保険サービス。

【期間】

3か月 (必要に応じて最大3か月延長する場合があります)

【費用】

3か月まで : 1 回 300円
延長した場合は、4か月目からは 1 回 500円
(※今後変更の可能性あり)

【申込方法】

お住まいの地域包括支援センターにご相談ください。

独自の基準があり、有料だがフォローがきちんとして
いる。個別制が高く元気になる事が目的の教室のため
大事だと思いました。



げん

基本チェックリスト

この基本チェックリストは、心身機能の衰えなどにいち早く気づき、改善に向けた取り組みにつなぐためのものです。回答欄の「はい」「いいえ」に○をつけてください。

質問項目		回答 いずれかに○をつけてください		
1	バスや電車で1人で外出していますか？	0. はい	1. いいえ	生活機能全般 1～20の項目中 10以上
2	日用品の買い物をしていますか？	0. はい	1. いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか？	0. はい	1. いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか？	0. はい	1. いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか？	0. はい	1. いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか？	0. はい	1. いいえ	運動 3つ以上
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？	0. はい	1. いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか？	0. はい	1. いいえ	
9	この1年間で転んだことはありませんか？	1. はい	0. いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか？	1. はい	0. いいえ	栄養 2つとも
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？	1. はい	0. いいえ	
12	体格指数BMI※は18.5未満ですか？	1. はい	0. いいえ	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？	1. はい	0. いいえ	口腔 2つ以上
14	お茶や汁物などでむせることがありますか？	1. はい	0. いいえ	
15	口の渇きが気になりますか？	1. はい	0. いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか？	0. はい	1. いいえ	外出 1つ以上
17	昨年に比べて外出の回数が減っていますか？	1. はい	0. いいえ	
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか？	1. はい	0. いいえ	認知症 1つ以上
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか？	0. はい	1. いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか？	1. はい	0. いいえ	うつ 2つ以上
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ	
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ	

※BMI=体重÷身長÷身長

◆回答欄のピンク色の○印の数を確認してください。

「生活機能全般」1～20項目中10個以上。「運動」「栄養」「口腔」「外出(閉じこもり)」「認知症」「うつ」においては、上図各項目(右)の赤字表記の数字より多い場合は、機能低下の恐れがあります。改善に取り組んだり、この結果をもってかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

元気を保ち続けるために



躰歩こう会

毎月第2日曜日(10月は第3日曜日)に四條躰神社から飯盛山山頂までのコースで実施しています。山頂までは各々のペースで、四季折々の自然と触れ合いながら登山していただくことができます。晴天時には比叡山や六甲山、明石海峡大橋、淡路島まで見渡すことができます。様々な目的の参加者が集まっており、相互の交流を図ることや心身の健康増進を目指すことを目的としています。参加者には参加カードを発行し、午前9時から10時30分の間に飯盛山山頂でスタンプを押しています。11月に開催する躰歩こう大会では参加回数に応じて認定書や記念バッジ、記念盾を贈呈しています。

【問い合わせ】

- 事業内容について：四條躰市教育委員会 スポーツ・文化財振興課
072-877-2121 または 0743-71-0330 ()
- 当日の運営、ボランティアについて：四條躰市立市民総合体育館 072-862-0111

田原うおーく

四條躰第3地域包括支援センター主催で、3か月に1回、田原地域の様々なウォーキングコースを楽しく歩いています。基本的には、第3金曜日が開催日。年に1回程度は座学もあります。みなさん、楽しみながらウォーキングに参加しています。

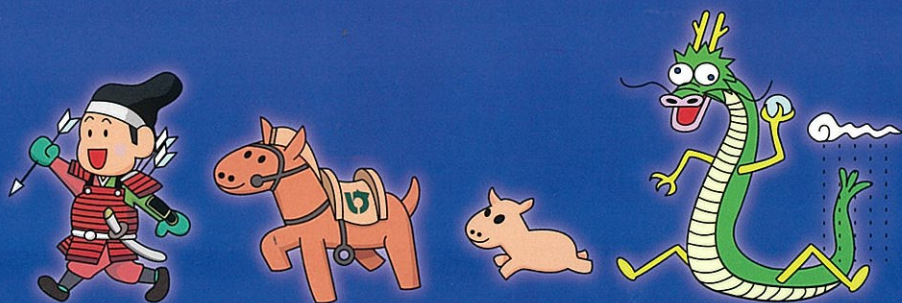
【問い合わせ】

四條躰第3地域包括支援センター 0743-70-1249
(※令和6年4月よりたわら地域包括支援センター)



「運動始めよう！GUIDE BOOK」の作成にご協力頂いた健康寿命延伸推進員さん





四條畷市

四條畷市役所 健康福祉部 高齢福祉課

〒575-8501 四條畷市中野本町1番1号

☎072-877-2121 (代表) ☎0743-71-0330 (代表)

<https://www.city.shijonawate.lg.jp/site/kenkyouzumyyou/>

 健康寿命延伸サイト 

