

誰かとやることで長続き！
定期的に行われている事業に参加しませんか。

それぞれの日程や会場等は、広報ふなばし
や市ホームページでご確認ください。

身近な公園で健康づくり

手軽に運動習慣が身につけられるよう、
市内の公園で軽スポーツ等の運動を行います。

問合せ：保健所地域保健課 ☎047-409-3274

のぼり旗が
目印▶



保健センターでの運動教室

健康の維持・増進のための運動教室を定期的に
開催しています。

問合せ：中央保健センター ☎047-423-2111

東部保健センター ☎047-466-1383

北部保健センター ☎047-449-7600

西部保健センター ☎047-302-2626

リハビリ専門職による ロコモ予防教室

リハビリテーション専門職が、ロコモ度テストや
ロコモ予防のアドバイス等
を行います。

問合せ：保健所健康づくり課
☎047-409-3404



ふなばしシルバーリハビリ体操

ふなばしシルバーリハビリ体操は、健康寿命の延伸、介護予防、生活の
質の向上を目的とした、いつでも、どこでも、どなたでもできる体操です。

●初級指導士養成講習会

市民にボランティアで体操を教える「体操指導士」を、
市民から募って養成しています。（6日間コース）

●体操教室

公民館等で体験教室を開催するほか、「体操指導士」が身近な場所で体操を教えています。（原則65歳以上対象）

問合せ：保健所健康づくり課 ☎047-409-3404



総合型地域スポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブは、地域住民が主体的に運営し、子どもから高齢者までいろいろなスポーツに親しむことができる総合的なスポーツクラブです。市内に5つあります（27年度末現在）

問合せ：市役所生涯スポーツ課 ☎047-436-2912

ロコモ情報は、
下記コードから
アクセス↓



作成：船橋市 健康政策課
発行：平成28年3月

片足でイスから 立ち上がれ ますか？



※チャレンジして次のページへ

～いつまでも自分の足で歩くために～

イスから スッと立ち上がれましたか？

立ち上がれなかったあなたは、**ロコモティブシンドローム**の予備群です。今後の生活で何もしないと骨も筋肉もどんどん衰えていきます。

普段から元気からだを動かすことで、様々な疾病などのリスクを下げるができます。

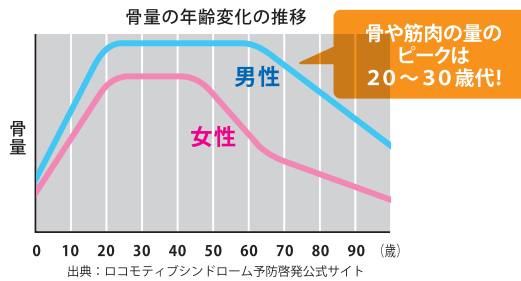
ロコモティブシンドローム

略称：ロコモ
和名：運動器症候群

骨・関節・筋肉などの運動器の障害のために、要支援や、要介護になる危険の高い状態のことをいいます。

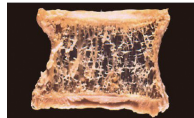
へんがいのせいでかかるといふ
変形性膝関節症

せまぢうがのうまゐるせう
脊柱管狭窄症



このまま骨や筋肉が衰えると...

骨密度が低く内部がスカスカ状態の骨



出典：浜松医科大学 井上哲郎名誉教授

寝たきり

骨折

こつそ しょう
骨粗しょう症

骨や筋肉量を維持するために

取り入れよう!
毎日 **プラス10** の習慣を!

ここからプラス・テン



20~50歳代は

ちょっとした時間でできる!

おススメ運動

ふだんより少し速く歩く

普段より少し速くすると、強度が違うので同じ時間歩いてもエネルギー消費量が増えます。

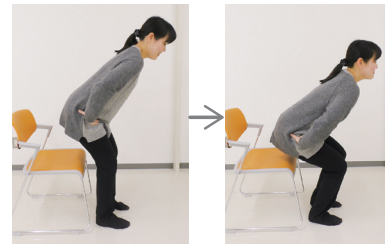


ドローイン

簡単に腹横筋が鍛えられます。背筋を伸ばしておへそを中心にお腹をへこませ、そのまま30秒キープします。



ゆっくり座ればスクワット
(立つ時も、ももを意識して)



脚の付け根を曲げ、次にゆっくりとひざを曲げていけば、ももを鍛える筋トレになります。立つ時も同じように意識しましょう。

片脚重心で
インナーマッスル強化

立っている時に脚を伸ばしたまま、片方の足裏を少しだけ床から浮かせます。1分間キープ。(左右)



< 一緒に楽しく! >

家族や仲間と行くと、楽しさや喜びが一層増します。

● 立ち上がれましたか？

● 20~50歳代は

● 60歳からは

● 子どももおとなも

● 骨・筋肉の材料は食事から

60歳からは

続けることが肝心!

2つのロコトレで 人生の最後まで自分で歩く!

ロコトレ 1

片脚立ち

歩くことは片脚立ちを左右交互に繰り返す動作です。

安定して片脚立ちができることは、歩くこと、そして転倒しにくいことこの条件です。

Point

- 姿勢をまっすぐにして行う。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机などに手をつけて行う。

左右1分間ずつ
・1日3回

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚をあげます。



ロコトレ 2

スクワット

立って歩くためには足腰の力が必要です。

スクワットは足腰の力を簡単に付けることができます。

Point

- 息は止めずに行う。
- 膝に負担をかけ過ぎないように、膝は90度以上曲げない。
- 太ももにしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行う。
- 支えが必要な人は、机などに手をつけてゆっくり無理なく行う。



つま先は30度ずつ開く

深呼吸するペースで
5~6回・1日3回



前傾姿勢で

膝が出ないように注意



できない時は、イスに腰掛け机に手をつき、立ち座りの動作を繰り返す

体力に自信のある方は…この運動を プラス!

ヒールレイズ

[1回の回数の目安]

10~20回(できる範囲で)×2~3セット



両脚で立った状態
で踵をあげて…

ゆっくり踵を
落とします

立位や歩行が不安な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。

自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

Point

バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

フロントランジ

[1回の回数の目安]

5~10回(できる範囲で)×2~3セット



腰に両手をつけて両脚で立つ

脚をゆっくり大きく前に踏み出す

太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる

身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す

踏み出して腰を下げる前の姿勢

Point

上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

出典：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

おすすめスポーツ!

ラジオ体操

体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせられていきます。

ウォーキング

手軽に始められるのが魅力。徐々にスピードをあげたり距離をのばしていきましょう。

水泳・水中歩行

関節への負担が少ないため、ひざや腰に不安のある人にもおすすめ。

60歳からは

子どももおとなも 骨・筋肉の材料は食事から

ふなはし健やかプラン21

ふなはし健やかプラン21

子ども

も

おとな

も日頃から

からだを動かす習慣を

子ども

遊んで 体格・能力 を育む

体を動かす遊び（例えば、鬼ごっこ、かくれんぼ、アスレチック、ボール遊びなど）は、骨、筋はもちろんのこと脳の発達を促し、体に必要な感覚、運動能力をはじめ、集中力、学習能力等の発達を促します。



楽しく体を動かす遊びを通して、複数の友達との関わりをつくり、コミュニケーション能力、社会性や認知的能力、精神力などを育む機会も与えてくれます。



おとな

社会参加 は健康づくり

社会参加は健康づくりに関連するという研究が報告されています。



(JAGES プロジェクト (Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究) 研究成果より)

- ・スポーツや趣味など複数の会に参加するほど要介護リスクは低下
 - ・定期的なスポーツ組織参加で転倒予防
 - ・同居以外の他者との交流が週1回未満の人は毎日交流している人に比べ、1.3~1.4倍要介護や認知症に至りやすい
- といった研究結果があります。

骨・筋肉の材料は食事から //

骨や筋肉の要は ^{かなめ}たんぱく質

せっかく運動しても、材料がないと骨や筋肉はつくられません。毎日の食事を少し意識すれば骨や筋肉の材料となるたんぱく質をとることができます。

1日に手のひらサイズ 3~4個



カルシウムで骨を強化

1日にとりたいカルシウム量は600~800mgですが、日本人の平均摂取量は500mg程度。カルシウムを多く含む食品を毎日の食事に取り入れましょう。

カルシウムの多い食品
()内はカルシウム量

ヨーグルト 100g (120mg)	木綿豆腐 150g (約1/2丁) (130mg)	小松菜 70g (約1/4把) (120mg)	さば水煮缶 100g (260mg)



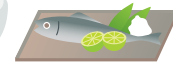
牛乳
200ml
(220mg)

副菜



ビタミン・ミネラルを多く含む野菜、きのこ、海藻など

主菜



たんぱく質を多く含む魚、肉、卵、大豆製品など

主食



炭水化物を多く含むご飯、パン、めんなど

バランスが大事

そのほかにも、ビタミンDやビタミンKなどの骨や筋肉に必要な栄養素をとるために、主食・主菜・副菜をそろえることを意識して食事をとりましょう。

●子どももおとなも

●骨・筋肉の材料は食事から