

# 体を動かして健康に!



冬になると外に出る機会も減り、運動不足になりがちに。運動は、免疫向上や生活習慣病の予防など、生活の中でとても大切な要素です。今回はおうちでできる体操や運動をはじめのきっかけづくりのヒントなどを紹介します。

☎高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ  
☎4566-2434

## 体操を始める前に必ず準備運動をしましょう

椅子に腰かけて、伸ばしたい部分を気持ちいいと感じるくらいに伸ばしましょう。

- ①わき腹伸ばし…右手を上げ、斜め上方に伸ばす。左側も同様に。
- ②背中伸ばし…両手を体の前で組み、おへそをのぞき込むようにして背中を丸める。
- ③胸伸ばし…両手を体の後ろで組み、胸を伸ばす。
- ④太ももの後ろ側伸ばし…片ひざを胸の前で抱える。
- ⑤ふくらはぎ伸ばし…右足をまっすぐ伸ばして前に出し、つま先を立てて右手でつま先をつかむ。左足も同様に。
- ⑥太ももの前側伸ばし…椅子の右端に座り、右足を後ろに引いて伸ばす。左足も同様に。

※詳細はYouTubeかパンフレットの写真参照。

## message

としまる体操で体をほぐしたらまちに出てみましょう。今月は音楽やスポーツなどのイベントが次々と開催されます。皆さんもまちを歩いて体感してみませんか。新たな発見や出会いが待っているかもしれません。



豊島区長  
高際みゆき

## やってみよう

# としまる体操

東京都健康長寿医療センター監修、区民モニターの協力で作った介護予防体操です。シニアの方はもちろん、しばらく運動をしていない働き世代にも有効な体操です。今回は松・竹・梅編のうち、「竹編」を紹介します。

## 「エルガーの「感學堂々」にのせて」

### としまる体操 竹編

#### ひざ伸ばし 左右 10回ずつ

- 【鍛える部分】  
●大腿四頭筋(太ももの前側の筋肉)
- 【効果】  
●階段の上り下りや立ち座りが楽に行えるようになる。



- ①椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開いて座る。
- ②つま先を立てたまま1.2.3.4でひざを伸ばし、5.6.7.8で戻す。

#### 股関節回し 左右 10回ずつ

- 【鍛える部分】  
●腸腰筋(足の付け根の筋肉)  
●中殿筋(お尻の横の筋肉)
- 【効果】  
●足がよく上がるようになる。  
●骨盤が安定し、左右への転倒を予防する。



- ①椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開いて座り、足をゆっくりと上へ上げる。
- ②外側に円を描くように回して元の位置まで戻す。

#### スクワット 10回

- 【鍛える部分】  
●大殿筋(お尻の筋肉)  
●大腿四頭筋(太ももの前側の筋肉)  
●下腿三頭筋(ふくらはぎの筋肉)
- 【効果】  
●立つ、歩く、座るなどの動作が安定し転倒を予防する。



- ①椅子から30cm離れ、足を肩幅に平行に開いて立つ。
- ②1.2.3.4で軽くひざを曲げ、5.6.7.8で伸ばす※曲げたひざがつま先より前に出ないように注意する。



理学療法士  
植木さん

ひざがつま先より前に出ないように股関節から曲げて、腰を落とすようにしましょう。ポイントを押しさえると効果的に鍛えられます。

としまる体操は区ホームページ、YouTubeでもご覧いただけます。高齢者福祉課窓口でパンフレットも配布しています。



## 「毎日としまる体操をやっています」

高田介護予防センター※要予約 高田3-38-7 ☎3590-8116	月～土曜日 午前10時から、午後3時から
東池袋フレイル対策センター 東池袋4-27-10サンソゴ池袋ビル3階 (令和6年2月から東池袋2-38-10へ移転予定) ☎5924-6212	月～土曜日 午前9時30分から、午後3時から

このほか各区民ひろばでも実施しています。

## 「東池袋フレイル対策センターでお話を伺いました」

●2年ほど体操を続けていく中で、さらに運動を心がけるようになりました。買い物も自転車ではなく歩いていくようになり、足に筋肉がついたと感じています。ここは交流の場にもなっていて、地域の方と会話をする機会も増えました。新しい友人もできて楽しいですよ。自分の健康は自分で守る。無理をしないで続けていくことが大事ですね。(志村さん)

●サポーターとして月2回ここに来ています。参加者の皆さんは、体操だけでなく地域の方との交流も楽しまれていますよ。ちょっと立ち寄ろうかなくらいの気持ちで、気軽に来てくださるね。(中島さん)

●コロナ禍でリモート勤務になり、筋肉の衰えを感じて3年前から通っています。坐骨神経痛も少しずつ和らぎ、今では杖を使わずに出かけられるようになりました。友人からも「歩き方が若々しくなった」「速く歩けるね」といわれます。夫は通い始めて1,300回を突破!参加回数に応じてもらえるポイントや表彰が励みになります。知り合いも増えてうれしいです。(水原さん)



▲左から志村さん、中島さん、水原さん

## 健康のための第一歩 +10

1日の運動量は18～64歳までは60分、65歳以上は40分必要といわれています。普段から体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、口コモ※、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。今より10分多く体を動かして、体力アップを目指しましょう。

※骨や関節の病気、筋力の低下などで、転倒・骨折しやすくなること。

### 【おでかけで】

- 歩幅を広くして速歩きで散歩したり、自転車レーンを利用してサイクリング
- 公園や運動施設で運動
- ウィンドウショッピングを楽しみながら歩く



### 【おうちの中で】

- テレビを見ながらストレッチ
- 家事の合間に「ながら体操」

## 公園の健康遊具で ストレッチもおすすめ

気軽に運動ができるように、区立公園におとな向けの健康遊具を設置しています。ストレッチをしたり、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛えるなど気軽に利用しましょう。

☎公園緑地課公園管理グループ ☎3981-0534

### 西池袋公園



▲ぶら下がるだけでも気持ちいい。上級者は懸垂も。

### 南長崎スポーツ公園



▲椅子で上体のストレッチ。

### 椎名町公園



▲自分のベースで背中を伸ばす。 ▲バーにしっかりつかまって腕と脇を伸ばす。

### 健康遊具の使用上の注意

- 運動しやすい服装と靴で利用しましょう。
- 無理な姿勢や過度な運動は避けましょう。
- 正しい使用方法で利用しましょう。
- 雨天や雨上がりは、遊具が滑り危険。乾いてから利用しましょう。

## としま健康チャレンジ!に参加しよう

区や「健康チャレンジ!応援団」が主催する講座やイベントに参加し、ポイントシールを集めることで、区内協賛店で様々なサービスを受けられるマイレージカードと交換できます。

☎地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660

### ●対象

区内在住、在勤、在学で20歳以上の方

### ●参加方法

- ①ポイントシートを入手  
(区ホームページからダウンロード、区内施設配布)
- ②対象の講演会や講座などに参加  
知ってチャレンジは1回100ポイント、やってチャレンジは1回50ポイントもらえます。

講演会・講座の情報は、区ホームページや広報紙でお知らせしています。

③400ポイント貯めて、マイレージカードと交換  
※必ず知ってチャレンジとやってチャレンジの両方に参加してください。どちらかだけでポイントを集めてもマイレージカードと交換はできません。

### ●シート配布場所・交換場所

池袋保健所、区役所本庁舎4階池袋保健所出張窓口、長崎健康相談所  
●マイレージカードが使える店舗  
対象店舗は健康チャレンジ!だより 協賛店BOOK合冊版(池袋保健所、区民ひろば、東・西区民事務所で配布)参照。



### 今後の予定

- ▶今日から始めよう!味噌活…11月20日(月)  
午後2時30分～3時30分 としまセンタースクエア
  - ▶東洋医学で肩こりケア…12月1日(金)  
午後2～3時 池袋保健所
  - ▶かんたんヨガ…12月8日(金) 午後3時30分～4時30分  
池袋スポーツセンター
  - ▶真向法でストレッチ…令和6年2月13日(火)  
午後2時～3時30分 上池袋コミュニティセンター
- ※日程、内容が変更になる場合があります。申込み方法などの詳細は区ホームページのイベントカレンダーや広報紙参照。

### 自分でできる!マイペースチャレンジシートもあります

食事、運動、血圧、歩数などをチャレンジシートに記録して提出すると、「やって50ポイントシール」がもらえます。シートは配布場所で入手のほか、2次元コードからダウンロードも可。



マイペース  
チャレンジシート

- 豊島区オリジナルウォーキングシート
- 豊島区オリジナル体重記録表
- 食事バランスシート ●気軽に運動 ●自宅で血圧
- 日本各地の旅(ウォーキングシート)など。