

なっ得! 目標を決めると効果が上がる?

「～できるようになりたい」「もっと～したい」など、歳を重ねても自分のしたいことをあきらめないことが大切です。
目標をもつことが、毎日を元気に過ごすきっかけにもなります。
なりたい自分をイメージして目標を書いてみましょう。

私の目標

例) 少し遠いスーパーで安くお得に買い物したい

実現するために 取り組む事

例) 体力をつけるためにチャレンジ10運動を毎日1種類以上やる
健康を維持するために1日7品目以上栄養を摂取する など

知っ得!

BMI値って、ご存じですか?

BMIとは肥満度を表す体格指数のこと。

骨密度や筋肉量の低下は体重の減少につながり、虚弱や病気のリスクも高めます。

BMI値20以上25未満を目標に、無理せず継続チャレンジ10!

[BMI値の計算方法] 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

「なかの元気アップ体操」は からだと脳のサプリメント!

猫背、転倒、認知症等の予防効果が期待される体操です。
1人でも集団でも!一緒に歌いながら行くと効果もUP!
中野区公式Youtubeチャンネルをご覧になるか、区役所で
DVDの配布も行っています。下記までお問い合わせください。



YouTube

なかの元気アップ体操



<https://www.youtube.com/watch?v=-d5FzLDQZ6A>

なかの 元気アップ

元気を
蓄える

気楽に
続ける

家でできる

チャレンジ10

運動

「少し難しい」が脳を元気に!

脳トレ

ずっと食べたいものを食べられるように

お口の体操



食事

運動も食事も質が元気のカギ

10の運動・脳トレ・お口の体操・食事

01 カウント10



運動は1回(1動作)
10秒を意識します
まずは10秒を
カウントできるよう
試してみましょう



声を出して数えながら
(呼吸を止めないで)
運動しましょう
カウントは徐々に早く
なりやすいので
時々確認しましょう

02 スクワット(立位)

1 肩幅より少し
広めに足を開きます

つま先は外向き
10時10分の
方向へ



2 椅子に座るイメージで
「1、2、3、4、5」で
ゆっくりお尻を
後ろに下げ



←膝がつま先より
前に出ないように！



3 6、7、8、
9、10」で
ゆっくり
もどします

1セット
10回

03 タオル・ギャザリング

1 椅子に座って
足元にタオルを
敷きます



2 手前の端をかかとで
押さえながら
3 足の指でタオルを
手前にたぐり寄せます



タオルの先端を
重くすること
(ペットボトルなど)
で効果がアップ

1セット
3回

04 足指じゃんけん

指を丸めて
「グー」

親指だけを
手前に引いて
「チョキ」

指を開いて
「パー」



足の裏や
指の疲れは
効果の証

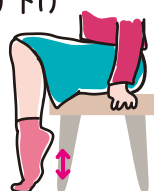
1セット
10回

05 かかと上げ

かかとを左右
一緒に上げ下げ
します



←膝を90°(直角)に
曲げた姿勢で



1 「1・2・3・4・5」で
かかとを上げ
2 「6・7・8・9・10」で
もどします

かかとを
上げて下げて
1回

ふくらはぎの疲れは
効果の証

1セット
10回

06 つま先上げ

つま先を左右
一緒に上げ下げ
します



←ひざを90°(直角)に
曲げた姿勢で



1 「1・2・3・4・5」で
つま先を上げ
2 「6・7・8・9・10」で
もどします

つま先を
上げて下げて
1回

向うずねの疲れは
効果の証

1セット
10回

07 足ぶみ(足上げ)

背筋を伸ばして
お腹に力を入れ
手の振りをつけて
足ぶみをします



ひじを大きく
後ろに引き上げる
イメージで

太ももの付け根の
疲れは効果の証

1セット
100歩

08 ペットボトル筋トレ(3本ご用意を!!)

1 手のひらを上向きに
両手にペットボトルを
持ち、両ひざにも
はさみます



2 ひじを伸ばして
手首を曲げたり
伸ばしたり



手首が痛く
ならない
重さで！

内ももに力を入れて→

ふともも内外側の筋肉は
ふんばる一歩に力を発揮

1セット
10回

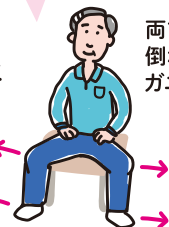
09 足ワイパー

1 つま先は時計の
10時10分の方に
開いて座ります



2 足の裏を床から
離さずに足を外側に
開きもどします

「1、2、3、4、5」で開き
「6、7、8、9、10」で
もどします

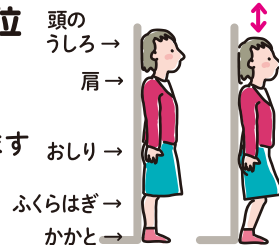


両ひざが内側に
倒れないように
ガニマタを意識！

1セット
10回

10 シャキッと立位

1 寄りかかれる壁に
おしりをつけて立ちます
壁に押しつけるように
意識してみましょう



2 背中を壁から離さず
ひざを軽く曲げ伸ばし
(小さくスクワット)

筋力や関節の動きの
低下が姿勢の崩れに
つながります
姿勢のチェックは
若さのチェック！

1セット
10回

チャレンジ10 脳トレ・お口の体操

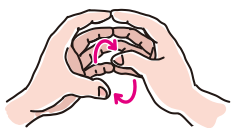
脳トレは「同時に2つ」「少し難しい」と感じる課題が脳の元気に役立ちます。
お口の機能の低下はフレイルの初期症状の一つです。お口の体操を毎日の習慣にしましょう。

01 指まわし

1 指を開いて左右の手を合わせます



2 親指どうしをクルクルまわします



まわす指以外は、左右の指が離れないようにします

3 親指→人差し指→中指→薬指→小指と順番におこないます



1セット
各10秒

02 両手じゃんけん

右手と左手でじゃんけんをします

右手は
グー・チョキ・パーの順に
左手は右手に負けるものを出します



左右に手を変えたりスピードをつけたりレベルを上げていきます

頭を使いながらからだを動かすことが脳トレに!

1日
5分程度

03 指折りグーパー

右手はパー、左手はグーからスタートして両手一緒に1~10まで数えます

左0 右0

左1 右1

左2 右2

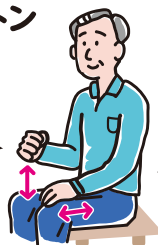


ゆっくりから始め慣れてきたらスピードアップや手の入れ替えを

1日
5分程度

04 すりすりトントン

座って右手は太ももをトントンたたきます



左手は手のひらですりすり前後にこすります

10数えて左右を入れ替え

「迷う・間違える」ことが効果を高めます

1日
3~5セット

05 足ぶみアラカルト

● 歌を歌いながらの足ぶみ

● 引き算(頭の中で100から7を順番に引いていく)しながら足ぶみ



● 3の倍数で手をたたきながら(簡単なら5の倍数で手を上げるをプラス)足ぶみなど

1日
1~3セット

06 口すぼめ呼吸

1 鼻から吸って



顔の筋肉を使いやすくし食べこぼしを防ぎ飲み込みやすさを促します

2 口からゆっくり息を吐きます



1日
1~3セット

07 えん下おでこ体操

ゆっくりと5秒かけて手とおでこを押し合います

おへそをのぞくように頭を前に倒します



飲み込みの筋肉をきたえることで誤えんを防ぎます

手でおでこをうしろに押します

1セット
3~5回

08 あ〜ん〜体操

あ〜

「あ〜」と言いながらできるだけ口を大きく開けます



舌を上あごに押し付け奥歯をかみしめて「ん〜」と声を出します

ん〜

かむ力をつけます

1セット
3~5回

09 パタカラ体操

ん

口をしっかり閉めて発音

舌の前面を上あごにくっつけて

のどの奥に力を入れてのどを閉めます

舌の先を丸め上の前歯の裏に当てます

各音を続けて16回ずつ

口の筋肉や食べるために必要な動きが鍛えられます

パ パパ

タ タタ

カ カカ

ラ ララ

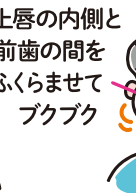
「パタカラ」をゆっくり4回早く4回

10 ブクブクうがい体操 (水を含んでも含まなくてもOK! ブクブクうがいの要領で)

左右のほほをふくらませてブクブク



上唇の内側と前歯の間をふくらませてブクブク



下唇の内側と前歯の間をふくらませてブクブク



食べ物をのどにスムーズに運ぶ力をつけます

1セット
各30秒

筋肉量を増やして筋力を保つには、年齢の骨粗鬆症の予防に向けてのカルシウムも

壁はありません。たんぱく質をしっかり摂って筋肉量を保ちましょう。意識を。

「年をとったら粗食でいい」は **大まちがい!**

多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが健康長寿につながります。

覚えよう
毎日食べたい **10** 食品群

下の10食品群から **毎日7点以上**
1群で1点 **が目標です**

さかな

(魚) 干物や貝類
加工品も



ご飯にしらすをひとつまみのせて お味噌汁の具にしじみやあさりちくわやさつま揚げなどの加工品も便利

あぶら

(油脂類)

炒め物や揚げ物の油
ドレッシングなどで
めやすは大さじ1杯ほど

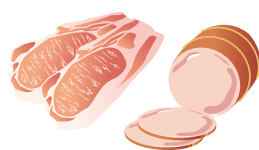


肉の脂や、バターや生クリームなど
摂り方いろいろ

にく

(肉類)

ハムやベーコン
ウインナーなどで
1品追加も



朝食にベーコンエッグ
おやつに
アメリカンドッグ

ぎ

(乳製品)

チーズや
ヨーグルトも



チーズトースト
フルーツヨーグルト
などアレンジも

やさい

(野菜)

推奨の350gは
両手に山盛り
1杯分が目安
なるべく3分の1は
色の濃い野菜を



みそ汁や蒸し野菜で
小さくして食べやすく

かいそう

(海藻)

わかめや海苔
もずくやひじき
など



朝食にわかめのお味噌汁
ご飯に味付け海苔を添える

にこにこ

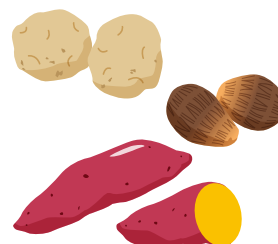
笑顔で食べる



さ あ 、 に ん ぎ や か に い た だ く !

いも

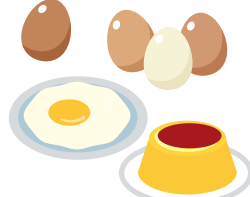
(芋類) おかずだけでなく
間食にも



シンプルに干し芋
焼いたり蒸かしたり

たまご

(卵) アレンジ豊富に
1日1個



生・ゆで・炒り・焼き
などお好みで
プリンや茶碗蒸し
蒸しパンなども

だいず

(大豆)

豆腐・納豆・油揚げ
がんもどき・きなこ
豆乳など



コーヒーに豆乳を加えた
豆乳ラテや野菜たっぷりの
豆乳鍋も

くだもの

(果物)

推奨の200gは
みかん・キウイ
なら2個
りんごや梨は1個
バナナ2本程度



朝に 食べると水分と
栄養 が速く吸収されて
元気 アップ

たんぱく質を毎日食べる!

まずは毎日少しずつでも食べる習慣を

でも、
お肉は
コレステロール
が...

合計点が3点以下の人に気にして欲しい食品が
たんぱく質を含む **肉や魚介類** など

お肉には **老化の防止や
筋肉の維持を助ける
栄養素** が豊富に含まれています

お肉が苦手な人は
魚でも大丈夫!



毎日の記録

できたものに○をつけましょう。2週間が目安です。

	P3 元気度 元気度の数字を記入↓	P4 チャレンジ10 運動										P6 チャレンジ10			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4
		カウント 10	スクワット (立位)	タオル・ギャザリング	足指じゃんけん	かかと上げ	つま先上げ	足ぶみ(足上げ)	ペットボトル筋トレ	足ワイパー	シャキッと立位	指まわし	両手じゃんけん	指折りグーパー	すりすりトントン
日付	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														

脳トレ・お口の体操						P8 チャレンジ10 食事									
5	6	7	8	9	10	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
足ぶみアラカルト	口すぼめ呼吸	えん下おでこ体操	あぐんゝ体操	パタカラ体操	ブクブクうがい体操	さかな(魚)	あぶら(油脂類)	にく(肉類)	ぎゅうにゅう(乳製品)	やさい(野菜)	かいそう(海藻)	いも(芋類)	たまご(卵)	だいず(大豆)	くだもの(果物)