

未来に  
つなぐ!

# 運動習慣

介護高齢課 TEL43-9125 FAX21-4700

## 健康寿命と運動習慣

新潟県民の健康寿命と平均寿命の差は、男性が9年、女性が12年あります（健康にいがた21（第3次））。これは、生活の中で介護を受けるなど、誰かの手を借りる必要がある期間です。

自分のことを自分でできる「健康寿命」を延ばすためには、運動、食事、社会参加が重要だと言われています。特に運動は、1回30分、週2回、1年以上続ける「運動習慣」を身に付けることが推奨されています。

整形外科医の津吉秀樹さんに運動習慣の効果を教えていただきました。



津吉 秀樹 さん  
整形外科医

骨粗しょう症や二次骨折予防に尽力。今年5月、市内につよしくリニックを開院予定。

Q1

どうして運動習慣が大切なのですか？

A

診療していると、家庭の畑仕事などで体を動かしている人や、運動習慣がある人は元気な方が多いと感じます。年を重ねていくほど運動習慣の効果は高くなります。体だけでなく、心の健康にもつながります。

Q2

運動を「習慣」にすることが難しいです…

A

まずは、自分がやる気を出せる「目的」を見つけましょう。運動することに対してポジティブになり、継続できるようになります。目的を持ちにくい方は、家族や仲間など、チームで支えることが大切です。

Q3

仕事で体を動かしていますが、運動が必要ですか？

A

トータルバランスを考えると運動を追加することは必要です。コツコツ貯筋体操（以下、コツコツ）のように体全体を動かせると良いですね。まずは、自分の生活や運動の状況を把握してみましょう。

Q4

コツコツ貯筋体操の良いところを教えてください

A

セラバンドで強度を変えられるなど、自分の体に合わせてできる場所です。私も会場で体験しましたが、さまざまな世代の人が集まって話をするなど、脳の活性化や心の充実にもつながっていると感じました。

# コツコツ貯筋体操で 運動習慣！

## インタビュー



長谷川 早苗 さん

高齢者運動サポーター  
副会長

仕事をしながら、高  
齢者運動サポーター  
として活躍。

笑顔が広がる  
つながリズム体操▼

### —コツコツをやっていて感 じることはありますか？

いろいろなスポーツをやってきましたが、50代で椎間板ヘルニアになりました。歩くのも大変だったのですが、コツコツをやっていると痛みもしびれも気にならなくなりました。「足が細くなった」と褒められることもあり、健康的にダイエットができました。コツコツは楽しく続けられるし、続けることで良さが分かります。コツコツをしているからこそ、働き続けられているとも思います。私が参加している会場では、毎回20人近くの方が参加しています。皆さんと元気に体操をできることが、自分の張り合いになっています。

### —高齢者運動サポーターの良さはどんなところですか？

いろいろな人と話ができること、研修会などで新たな知識が身に付くところです。地域の方の役に立ちたいと思ったのがきっかけで申し込みましたが「人との関わりが、自分の成長につながっている」と感じることが多いです。

ぜひ、多くの方に仲間になってほしいです。

◀地域で行うコツコツでは、季節に合わせたプレゼントを渡すことも

## コツコツ貯筋体操センター



1日4回、体操動画を見ながら体操を行っています。月1回の「みになる講座」では、健康講座や各種体操などを行っています。



📍 フォンジェ 2階 (東本町 1-15-5)  
☎ 22-6537 (休) 土・日曜、祝日  
🕒 10:00 ~ 16:00

## 自分と地域の健康を支える / 高齢者運動サポーター 養成研修

▶とき (全5回)  
6月4日(火)・12日(水)・21日(金)・  
27日(土) 13:30 ~ 16:00

7月8日(月) 9:30 ~ 11:30

▶ところ…市役所1階多目的室

▶対象…次の全てを満たす方

●5回全て受講できる

●受講後、月1回以上の活動ができる

▶申し込み…5月17日(金)までに、二次元コードまたは電話・ファクス・はがき(住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号を記入)で、介護高齢課へ。

申し込みはこちらから▶



# コツコツとパワーリハビリで 運動習慣が定着！

## インタビュー



長谷川 <sup>いくろう</sup> 郁郎 さん

フォンジェのコツコツ貯筋体操センター（以下センター）で、コツコツとパワーリハビリに取り組む。

▼友達の柴野さんと



### — 運動を続けられる理由を教えてください。

「運動をしたい」という気持ちが続けられる何よりの理由です。コツコツとパワーリハビリ、どちらもほぼ毎日続けています。初めは一人で通っていたのですが、高校時代の友達を誘いました。一緒に運動できる友達の存在も、続けられる理由の一つです。

### — 運動を継続することで、体や気持ちに変化はありましたか？

以前は休まないと上がれなかった急な階段を、一気に上がれるようになりました。起きてすぐ痛む腰も、ストレッチをすると楽になります。最近、昔やっていたスキーに「もう一度挑戦したい」という気持ちが湧いてきました。これも運動をしていなければやろうと思わなかったはず。何をやるにも足腰が弱っていたら挑戦する気にならないと思います。

### — コツコツとパワーリハビリを併用する良さはどんなところですか？

より高い運動効果が得られるところです。パワーリハビリでの運動効果を高めるために、事前にセンターで行うコツコツは体の動きを意識するようにしています。

マシンを使って運動▶



## パワーリハビリテーション



▶内容…トレーニング機器を使った運動を個人に合わせて行います。

▶対象… 65 歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方

▶料金…1,020 円（10 回）

※10 回修了後は、自主トレーニングの「一般開放」を行っています。

▶申し込み…直接利用施設へ。



### アクアパーク パワーリハビリテーション

📍 学校町 6-73 ☎ 22-5555

🕒 11:00、11:45、12:30、13:15  
（各回 1 時間程度）

🛑 休 火・土・日曜、祝日

### くじらなみ パワーリハビリテーション

📍 鯨波 2-4-3 ☎ 32-1120

🕒 ●月・木曜コース  
9:00～11:30、13:00～16:00  
●火・金曜コース  
13:00～16:00

🛑 休 水・土・日曜、祝日

### コツコツ貯筋体操センター パワーリハビリテーション

📍 フォンジェ 2 階 ☎ 47-7681

🕒 11:00、13:15、14:30  
（各回 1 時間程度）

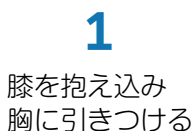
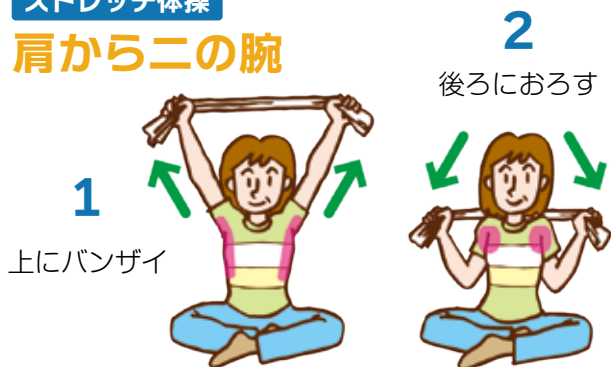
🛑 休 土・日曜、祝日

# どんな体操？

## コツコツ貯筋体操を紹介

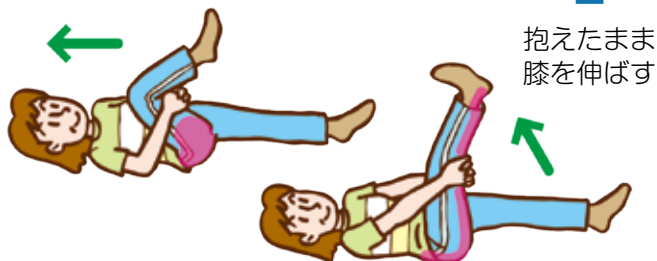
### ストレッチ体操

#### 肩から二の腕



### ストレッチ体操

#### お尻と膝の裏



### お口の体操

#### くちびるの体操



### 動画を見ながらできる

市公式 YouTube でコツコツ動画を公開中。動画を見ながら体操できます。

動画は  
こちら▶



### 地域の会場に伺います

地域の集会場などに高齢者運動サポーターや市職員が出向き、コツコツのやり方をお伝えします。希望する団体はお気軽に介護高齢課へお問い合わせください。

コツコツは、ストレッチ 14 種類、セラバンド（ゴム製バンド）13 種類、お口 5 種類の体操で構成しています。立つて行う「つながリズム体操」もあります。

「やってみようかな」と思った今が始め時！ 自分に合わせて無理なく続けられるコツコツの一部を紹介します。

### セラバンド体操

#### 姿勢を良くする（背筋）



今すぐ貯筋！ 運動習慣！

## 未来のために 貯筋しよう！

運動習慣を身に付ける一歩目は、自分が運動しようと思える目的を決めること。次に、自分が楽しめる運動を見つけ、続けられるやり方を探しましょう。友達や仲間と一緒に取り組むことも効果的です。

未来の自分の元気のために、今からコツコツやパワーリハビリを活用しませんか？