



令和7年1月1日号

新年、あけましておめでとうございます。
 本年もよろしくお願ひ致します。
 2025年の新しい年に、新しい目標を立てましょう！



今年こそ！？ 今年も！！

1日のスケジュールに **運動** を取り入れて
 今年も介護予防に取り組みましょう！

<散歩を習慣にしたい！という方は、参考にしてみましょう>

歩数 (1日あたり)	1日平均の歩数からわかる予防できる病気一覧
2,000歩	寝たきり
4,000歩	うつ病
5,000歩	要支援・要介護・認知症・心疾患・脳卒中
7,000歩	がん・動脈硬化・骨粗しょう症・骨折
7,500歩	サルコペニア（筋減少症）・体力の低下
8,000歩	高血圧・糖尿病・脂質異常症・メタボ（75歳以上の場合）

<歩く時のポイント>
 背筋をまっすぐ伸ばし
 広めの歩幅で歩く

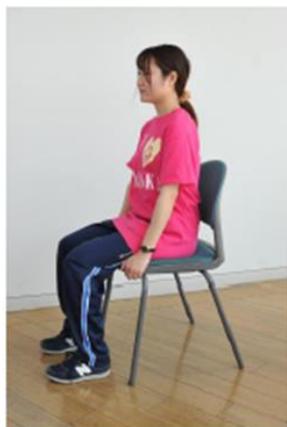
引用：中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

1,000歩 増やすごとに予防できる病気が増えていくことがわかります。
 国民健康・栄養調査では「1000歩=10分」とされており、歩く時間を「10分」
 増やすだけで将来の病気を防ぐことができるかもしれません。

裏面では、自宅で出来る運動をご紹介します

運動は、日常生活の動きを支える筋肉や骨の衰えを防ぐだけでなく、心肺機能を高めたり、脳を活性化します。片足上げやスクワットなどの筋力トレーニングと、ウォーキングなどで全身をバランスよく鍛えてください。運動は、週1回からはじめ、数を少しずつ増やし、毎日運動をすることを習慣化しましょう。

【膝の伸ばし】



背筋を伸ばしていすに座り、両手でいすの前側を抑え、両足は肩幅くらいに開く。足が床と平行になるまで太ももに力を入れて4秒かけて上げ、4秒かけて元に戻す。左右それぞれ10回ずつ繰り返す。

【片足上げ】



いすに手を添え、背筋をできるだけ真っすぐ伸ばして左右1分間ずつ行います。慣れてきたら太ももを高めに出します。

【脳のトレーニング】



- ① 左手は上下に動かしながら、右手は三角形を描く動作を行う。
- ② ①をしながら、曜日を反対にいう。

出典元：高崎市 長寿社会課 介護予防～フレイルにならない健康づくり～

**継続は力なり！
無理なく、続けることが大切です**



高齢者あんしんセンターみどの新町

高崎市新町333番地 (平日8:30~17:15)

0274-42-0200 (小野寺 宮崎 大平)

