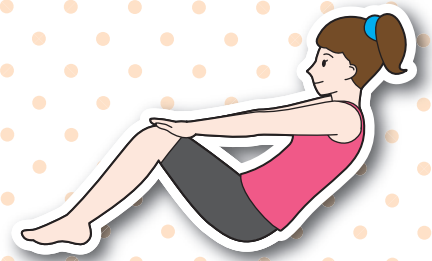
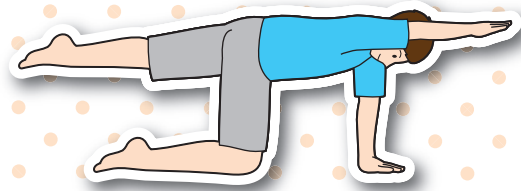


秋田市



いいあんべえ 体操



仲間と

あつまって

きがるに

たいりよくづくり!

健康寿命を
延ばしましょう!

もくじ

- いいあんべえ体操とは? 1
- いいあんべえ体操一覧 2
- ストレッチ運動 3~9
- 椅子に座ったままでできるストレッチ 10
- 筋力アップ運動 11~12
- 身近なものを使った筋力トレーニング 13
- バランス運動 14

氏名





いいあんべえ体操とは??

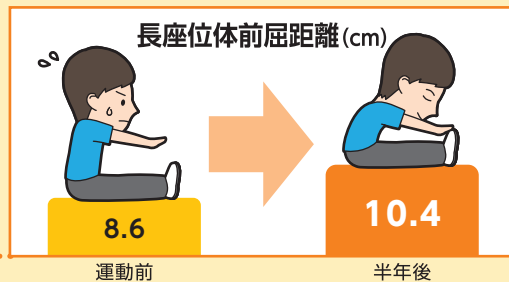
「いいあんべえ体操」は、生涯にわたって骨や関節の健康を保ち続けることができるよう、誰でも簡単にできる運動を紹介したものです。本体操は、監修者である秋田大学大学院医学系研究科の若狭正彦教授らの研究チームにより、運動の効果や安全性が確認されています。働く世代からシニア世代まで、幅広く気軽に活用していただき、健康づくりの一助としてお役立てください。

いいあんべえ体操の効果

効果その1 柔軟性の向上

筋肉が伸びやすく、関節が大きく動くことを「柔軟性が高い」と言います。柔軟性が向上すると、

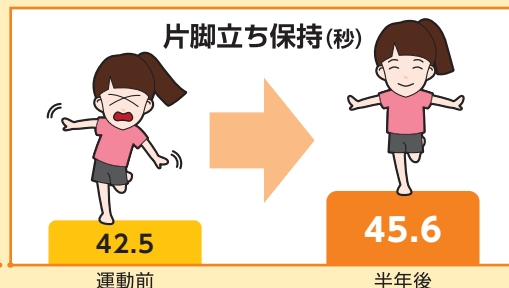
- 肩こりや腰痛などの体の痛みを予防・改善することができます。
- リラックス効果や疲労回復、ケガを予防することができます。



効果その2 バランス能力の向上

バランス能力とは、静的または動的な動作において、姿勢を維持する能力のことです。「立つ」・「歩く」など私たちが生活する上でとても重要です。バランス能力が向上すると、

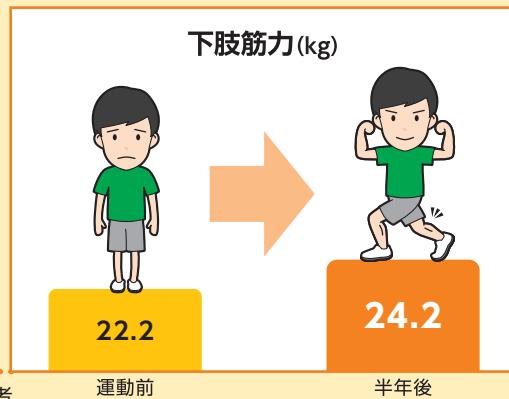
- 転びにくくなります。



効果その3 筋力の向上

活動的な生活を送るために、筋力を維持することはとても重要です。体を動かさず習慣がないと、筋力は顕著に低下しますが、運動習慣を身につけることで、高齢者であっても筋力を維持・向上することができます。筋力が向上すると、

- 「立つ」・「座る」などの基本的な動作が楽になります。
- いつまでも自分の足で元気に歩くことができます。
- バランス能力がさらに上がります。
- 基礎代謝が上がり、太りにくくなります。



※秋田市内10地区(川尻、大住、桜小、旭南、牛島、勝平、泉、寺内小、金足、太平)体カづくり教室参加者175名の比較(平均年齢70.6歳)



楽しく安全に運動するためのポイント

水分補給を忘れずに

- 汗で失われた水分を補い、上昇した体温を下げることで脱水症や熱中症の予防に効果的です。ポイントは、のどの渴きを感じる前に水分を補給することです。

無理な運動は禁物です

- 体に痛みがあるなど、体調がすぐれない時は、運動はお休みしましょう。
- 運動中や運動後に強い痛みなどを感じた場合は、専門医に相談しましょう。

記録をつけましょう

- 運動によって良い変化があれば、手帳などに記録しておきましょう。記録することは、運動を続けるための励みになります。

※治療中の疾患や健康状態に不安がある場合は、かかりつけの医師などに相談してから始めましょう。いいあんべえ体操の実施によって生じる一切の問題および事故については、自己責任となります。

シニア世代のみならず、働き盛りの時期からこの体操に取り組むことにより、ロコモティブシンドローム※を予防することができます。この体操を継続し、いつまでも自分の足で歩き続けられる元気な身体をつくりましょう。

※ロコモティブシンドローム：運動器の障がいにより「要介護」になるリスクが高い状態