



## 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。



### 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。

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作りましょう。

※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

## 監修にあたって

秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻理学療法学講座 教授 若狭 正彦

今回の「いいあんべえ体操」改訂版は、「バランスカアップ」「椅子に座って運動」の2部構成としました。「バランスカアップ」では、数個新たな運動を加え、また最近の動画配信サイトでは、「椅子に座って運動」の視聴が多いようですので、その運動に対応したパンフレットに致しました。その他に、個々の筋トレ運動には「パワーアップトレーニング」として、筋肉を効率よく働かせるための刺激(運動)方法を紹介しております。どうぞ皆さんで無理をせず楽しく取り組んでみて下さい。



## DVDメニュー対応! part2 いいあんべえ体操

- 監修／秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻理学療法学講座 教授 若狭 正彦
- 作成／秋田市
- 発行・問い合わせ／秋田市保健所 保健予防課 〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8番3号  
TEL (018)883-1178 FAX (018)883-1173  
令和4年(2022年)3月発行