

## 今より10分多く体を動かしましょ!!

「もっと運動したほうがいいのはわかっているけど、なかなか続けられない・・・」「時間を決めて運動するのは難しい・・・」そんな悩みを抱えている人は、まず今までより毎日10分間多く、からだを動かすことからはじめてみましょう。



多久市地域包括支援センター  
(多久市役所 福祉課内)  
問 ☎ 75-6033

### 毎日の生活の中で、体を動かすことを意識しましょう

からだを動かす機会や環境は、身の回りに意外とたくさんあるものです。  
『今より10分多くちょこちょこ動く』活動時間を増やす努力をしてみましょう。

★外出時に意識して歩く時間をとる。

買い物はお店全体を歩いてみる、エスカレーター・エレベーターの利用を控える。

★散歩は少し早く歩き、10分長く歩く。

足をのばしたことのない場所に新しい発見があるかも！



★掃除もテキパキ、洗濯もささっと。

家の中も気持ちよくなり、くつろぎの時間も心地よくなります。

★ガーデニングや植木の手入れを楽しむ。

手入れされた庭木や草花の香りや姿は、"やりがい"も得られて、心も満たしてくれます。



★子どもや孫と遊ぶ。日曜大工に挑戦してみる。

子どもの頃を思い出して心もウキウキしたり、昔の遊びを教えてみても！？

★家族に「〇〇とって！」と頼まず、自分で物を取りに行く。

つい頼みがちな人は意識して動きましょう!!

多々市地域包括支援センター（おたつしゃ本舗多々）は高齢者のみなさんが、いつまでも元気で安心して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。

取り入れられそうな活動はありましたか？意識して、からだを動かすことで気持ちに張りがでて、認知症予防にもなります。いつもの生活の中に「今より10分多く、ちょこちょこ動く」を取り入れてみましょう。

### ストレッチに挑戦！！“固まったからだをやわらか～く”

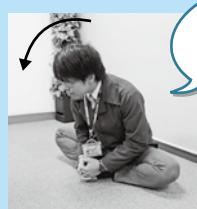
からだが硬いと、筋肉や関節の動く範囲が狭くなり、ケガや転倒の原因になります。からだをほぐし、筋力トレーニングの効果を高めるためにも、ストレッチをしっかり行いましょう。

★股関節のストレッチ★

①床に座り、両ひざを曲げて左右の足の裏を合わせて、手前（自分のからだのほう）に近寄せます。

②背すじを伸ばしたまま、上体をゆっくり前に倒します。  
10数えてゆっくり元に戻します。

※注意：股関節や膝の手術をした事がある人は、かかりつけ医に確認の上、行ってください。



前に  
ゆっくり  
倒す