

ふじ参画型健康長寿プログラム

長寿力向上教室

テキスト



生きがいと健康づくりのイメージキャラクター「ちゃっぴー」 ©静岡県

氏名

目 次

①健康チェックシート.....	1
②健康長寿の3要素について.....	4
③運 動.....	6
④食 生 活.....	22
⑤社会参加.....	36
⑥チャレンジシート.....	44

教材：運動カード、すこやかエブリデーCD・DVD

① 健康チェックシート

教室の前に今日の体調を確認しましょう！

実施回数		1回	2回	3回	4回	5回
実施月日		/	/	/	/	/
①血圧・脈拍	1	/	/	/	/	/
		脈拍	脈拍	脈拍	脈拍	脈拍
	2	/	/	/	/	/
		脈拍	脈拍	脈拍	脈拍	脈拍
②体温		度	度	度	度	度
③体がだるいですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
④睡眠不足気味ですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑤食欲が落ちていますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑥下痢気味ですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑦二日酔い気味ですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑧胸がドキドキしたり、 苦しいですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑨のどの痛みはありますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑩せき・たん・くしゃみなど の症状はありますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑪息苦しさはありますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑫嗅覚や味覚の変化はあ りますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑬関節に痛 みがあり ますか	肩	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
	腰	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
	ひざ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
	その他					
⑭疲れていますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑮全体的に今日の調子は 良いですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑯その他、気になる症状が ありましたらご記入下 さい						

実施回数		6回	7回	8回	9回	10回
実施月日		/	/	/	/	/
①血圧・脈拍	1	/	/	/	/	/
		脈拍	脈拍	脈拍	脈拍	脈拍
	2	/	/	/	/	/
		脈拍	脈拍	脈拍	脈拍	脈拍
②体温		度	度	度	度	度
③体がだるいですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
④睡眠不足気味ですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑤食欲が落ちていますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑥下痢気味ですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑦二日酔い気味ですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑧胸がドキドキしたり、 苦しいですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑨のどの痛みはありますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑩せき・たん・くしゃみなど の症状はありますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑪息苦しさはありますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑫嗅覚や味覚の変化はあ りますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑬関節に痛 みがあり ますか	肩	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
	腰	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
	ひざ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
	その他					
⑭疲れていますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑮全体的に今日の調子は 良いですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑯その他、気になる症状が ありましたらご記入下 さい						

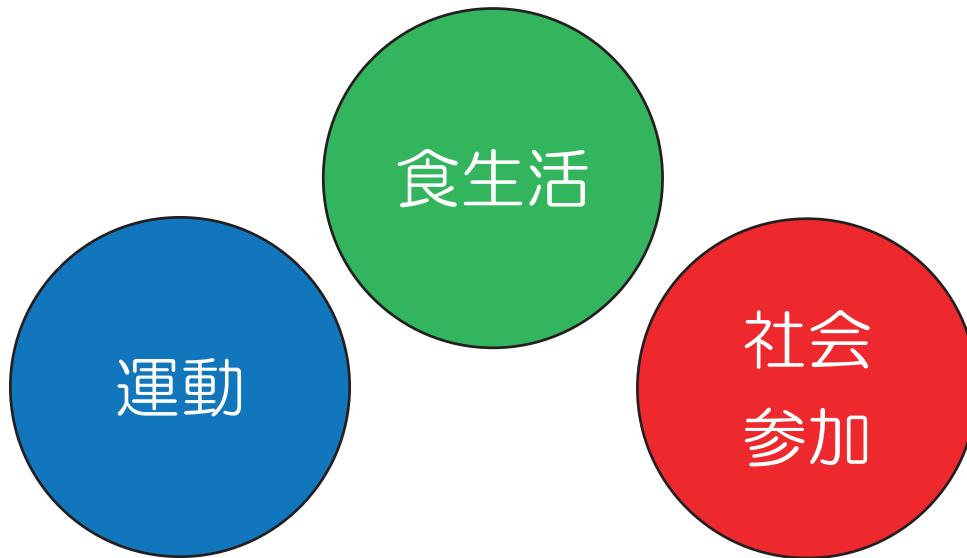
実施回数		11回	12回	13回
実施月日		/	/	/
①血圧・脈拍	1	/	/	/
		脈拍	脈拍	脈拍
	2	/	/	/
		脈拍	脈拍	脈拍
②体温		度	度	度
③体がだるいですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
④睡眠不足気味ですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑤食欲が落ちていますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑥下痢気味ですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑦二日酔い気味ですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑧胸がドキドキしたり、 苦しいですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑨のどの痛みはありますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑩せき・たん・くしゃみなど の症状はありますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑪息苦しさはありますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑫嗅覚や味覚の変化はあ りますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑬関節に痛 みがあり ますか	肩	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
	腰	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
	ひざ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
	その他			
⑭疲れていますか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑮全体的に今日の調子は 良いですか		はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑯その他、気になる症状が ありましたらご記入下 さい				

② 健康長寿の3要素について

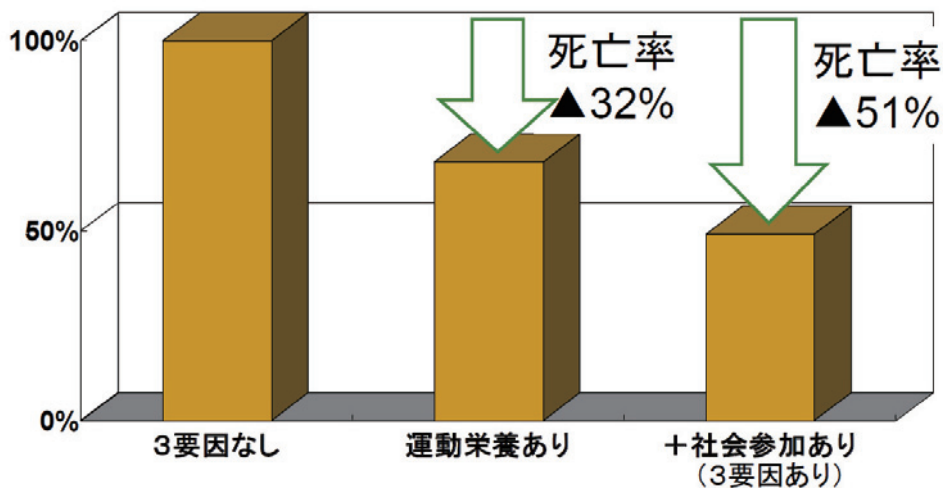
“運動・食生活・社会参加を実践しましょう”

静岡県では、運動、食生活、社会参加が活発な方ほど、長生きであるという研究結果から、これら3つを健康長寿の3要素として、健康づくりを進めています。

運動、食生活、社会参加の良い習慣を身につけましょう！



運動・栄養・社会参加の有無と死亡率



出典：平山ら（2012），静岡県高齢者コホート調査に基づく運動・栄養・社会参加の死亡に対する影響について，第58回東海公衆衛生学術大会

ふじのくに型人生区分

静岡県では、健康寿命相当までを「壮年」とした、「ふじのくに型人生区分」を提示しています。

老年	百寿者 100歳以上	100歳の長寿を寿（ことほ）ぐ世代
	長老 88～99歳	米寿（88歳）から 白寿（99歳）まで
	中老 81～87歳	傘寿後から米寿前まで
	初老 77～80歳	喜寿（77歳）から 傘寿（80歳）まで
壮年	壮年熟期 66～76歳	様々なことに熟達し 社会で元気に活躍する世代
	壮年盛期 56～65歳	経験を積み 社会で活躍する世代《中期》
	壮年初期 46～55歳	経験を積み 社会で活躍する世代《前期》
青年	青年 18～45歳	社会的に成長・発展過程であり 活力みなぎる世代
少年	少年 6～17歳	小学校就学から 選挙権を有するまでの世代
幼年	幼年 0～5歳	命を授かり 人として発達・発育する世代

参考：静岡県健康福祉部 ふじのくに型人生区分

③ 運動

色々な運動をしましょう

有酸素運動	筋トレ（筋力トレーニング）	ストレッチ
体力や持久力の向上	筋肉量の向上	柔軟性の向上
		

楽しく続けましょう

- 継続が大事です。少しずつでも良いので、無理はしないようにしましょう
- 運動する時間がとれない方は、日常生活の中に運動を取り入れましょう
（階段の使用、信号待ちの間にかかとあげ、CMの間にストレッチ・・・）
- 仲間と一緒に楽しく行いましょう

運動をする時間帯

有酸素運動や筋トレなどの負荷がかかる運動は、身体が興奮し、睡眠の質を下げる可能性があるため日中の実施をおすすめします。夜は、ゆったりと行うストレッチ程度にとどめましょう。

注意点

〈以下の際は運動を実施しない〉

- 安静時に収縮期血圧 180mHg 以上または拡張期血圧 110mHg 以上
- 安静時脈拍数が 110 拍/分以上または 50 拍/分以下の場合
- いつもと異なる脈の不整がある場合
- 関節痛、腰痛など慢性的な症状の悪化
- その他、体調不良などの自覚症状がある場合

（参考）厚生労働省 運動器の機能向上マニュアル(改訂版)

みんなで運動をしましょう

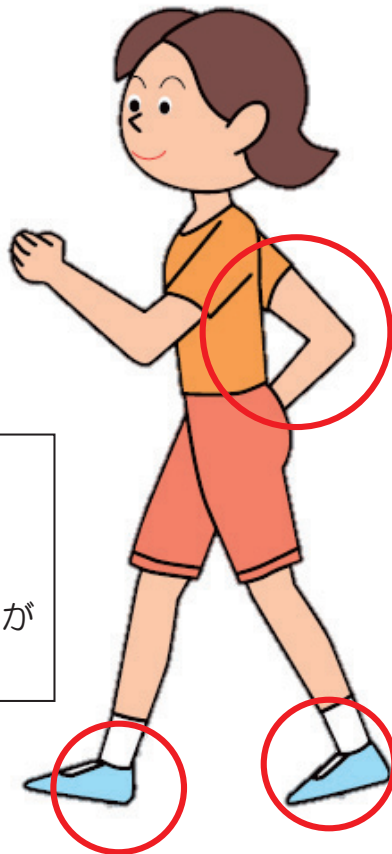
STEP 1 指導者と合わせて運動を行いましょう

STEP 2 グループごとに前に出て、運動の指導者役（声かけ役）をやってみましょう

☆ポイント☆

メンバー同士で運動を行う際は、まずは「運動カード」を読みながら行ってみましょう。また、「すこやかエブリデー」のCDやDVDを使用して行ってみましょう。

コラム ワーキングのポイントー



かかとから着地



足裏全体に体重をのせる
※外側にかたよって体重がかからないように

背筋を伸ばして姿勢よく



ひじを軽く曲げて、腕は後ろに引くようにふる

5本の足指を使って、しっかりと地面をける

ひざ痛予防

ひざ痛の原因

ひざ痛は、ひざへの負荷の積み重ねにより、軟骨がすり減ったり、半月板が損傷したりすることで生じます。

また、O脚により、ひざへの負担が内側に集中することも、ひざ痛の要因の1つです。

ひざ痛予防の運動

- ひざ関節への負担を軽減する筋肉（主にももの前側）を強化
- 左右の安定性を高め、歪みの予防や改善を図るために、おしりの側面、ももの内側の筋肉を強化
- ももの前側やおしりなどの筋肉をゆるめ、ゆがみの改善や筋肉の機能を高める
- ひざへの負担を軽減するために、正しい歩き方を身に付ける

もも内側の強化

効果：ももの内側（内転筋）を鍛え、O脚の矯正、膝の変形を予防します
目標：10回を1セットとし、2セット程度

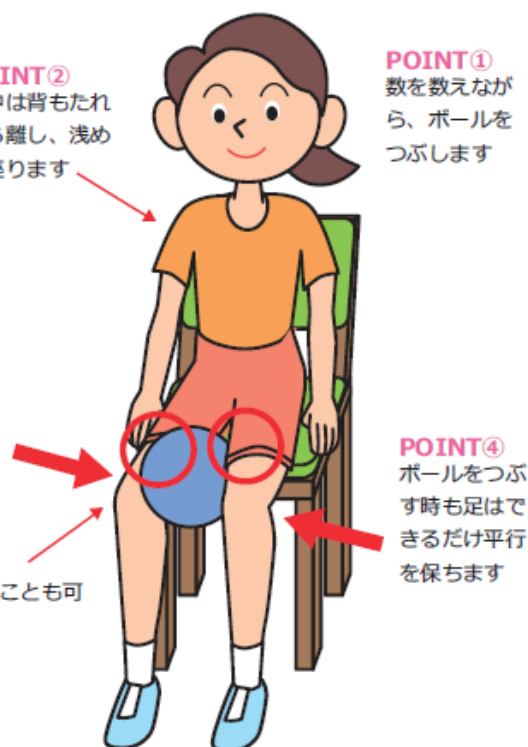
- ①椅子に座った状態（または仰向け）で、ボールを挟みます。
- ②ゆっくりとボールをつぶすように両膝を引き寄せます。
- ③つぶしたところで、5～8秒数えます。
- ④力を抜いてゆるめます。

POINT③
内ももをしめます
座布団やクッションを使うことも可能です

POINT②
背中では背もたれから離し、浅めに座ります

POINT①
数を数えながら、ボールをつぶします

POINT④
ボールをつぶす時も足はできるだけ平行を保ちます

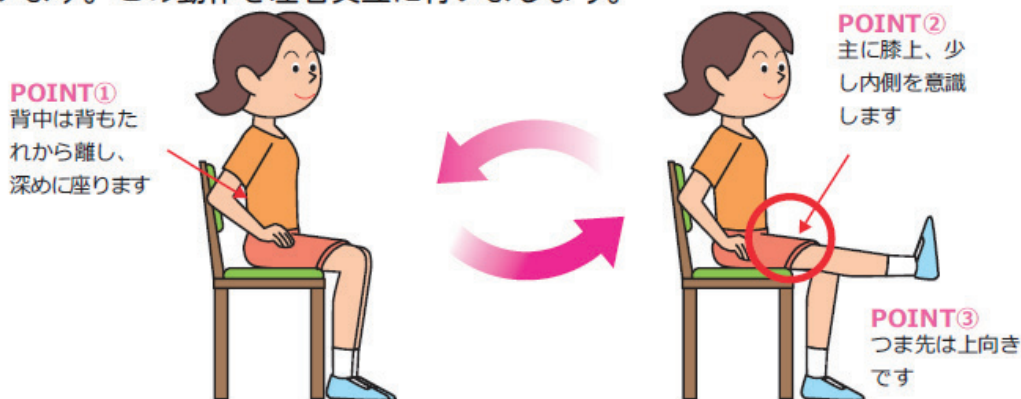


もも前側の強化

効果：ももの前側（大腿四頭筋）を鍛え、膝の安定性を高めます

目標：左右各 10 回を 1 セットとし、2 セット程度

- ①椅子に座った状態で、つま先が上に向いているのを確認しながら、膝を伸ばして上げます。（完全に伸ばしきることを目標にする）
 - ②伸ばしたところで、5～8 秒保持します。
 - ③伸ばした下肢はゆっくりおろします。
- ☆数を数えながら行います。この動作を左右交互に行いましょう。

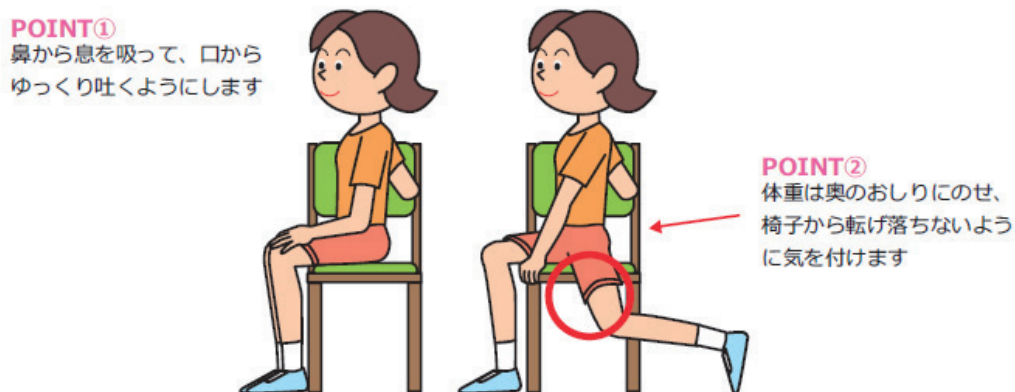


もも前側のストレッチ

効果：膝周囲の筋肉をゆるめます

目標：左右各 10～20 秒伸ばします

- ①椅子に横向きで座り、背もたれに片方の手をかけ、反対の手は足の間の椅子の角をつかみ、お尻を左右どちらか半分、椅子から落として座ります。
 - ②後ろの膝を床へ向けるようにして、大きく足を開きます。
- ☆腰が反ったり、前かがみにならないようにしましょう。



※「運動カード」を見ながら、その他の項目も行いましょう

転倒予防

転倒の原因

転倒の原因には、段差や滑りやすい床などの環境的な外的要因と、身体に関わる内的な要因があります。内的な要因には、下肢筋力やバランス能力の低下などがあります。

転倒予防の運動

- 片足になった時の安定性、ふらついた身体を元に戻すためのバランスや体幹を強化する
- 踏ん張りがきくように、足指で地面をつかむ感覚を身につける
- ももの内側、外側を鍛え、ひざや股関節の安定性を高める
- 外的要因を排除する（てすりをつける、電気コードを部屋の隅で束ねる、など）

もも上げ

効果：もも（大腿四頭筋）、大腰筋を鍛えます

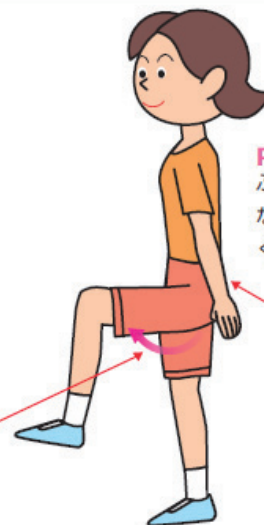
おなかの中から、足・ももを引き上げるイメージで行うと大腰筋が鍛えられ、身体が安定します

目標：左右各 10 回を 1 セットとし、2 セット程度

通常のもも上げ動作を行います（体に対して、ももが約 90 度になるくらいの高さまで）。

☆ももを上げる際、お尻も同時に引き上げます。

POINT②
その場でゆっくり足踏みを行うように、ももをゆっくり上げてゆっくりおろします



POINT①
ふらつく方は、壁や椅子などにつかまって行ってください

POINT③
腰は反らないように注意しましょう

タオルギャザー

効果：足裏、足底の筋肉を動かし、鍛えます

足指でつかむ感覚が身につくと踏ん張りやすくなります

目標：足指をギュッとし、たぐり寄せ、タオルをつかむ・はなすで1回
片足左右5～10回を1セットとし、2セット程度

- ①椅子に座った姿勢をとり、かかとをタオルにつけます。
 - ②指を大きく開き、指を伸ばしてタオルの上に指をおろします。
 - ③足元に敷いたタオルを足指でたぐり寄せます。
- ☆必要に応じて、タオルの上に重りをのせて、負荷をかけた状態で実施することもできます。

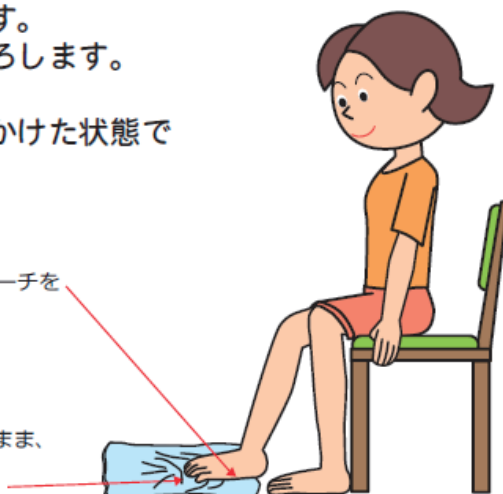
POINT①

指でつかみ引き寄せます

さらに、指の付け根を動かし足のアーチを高くするように行うと効果的です

POINT②

かかとは床に付けたまま、指だけを動かします



両脚の開閉動作

効果：ももの内側、外側を鍛え、股関節の安定を図ります

目標：開いて閉じてで1回、5～10回を1セットとし、2セット程度

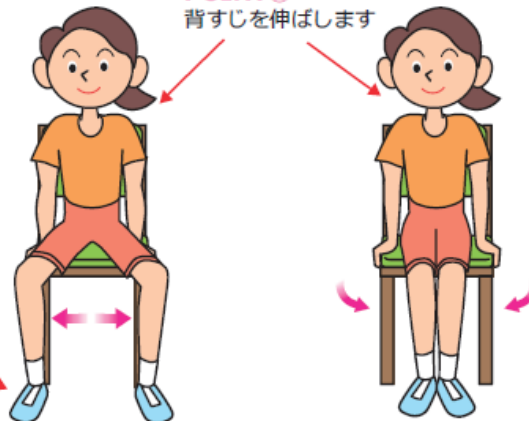
- ①椅子の前半分に背すじを伸ばして座ります。
 - ②手はおしりの横で軽く椅子をつかみます。
 - ③両足をスライドさせるように開閉します。
- ☆この時、上体はできるだけまっすぐを保ちます。
一度に両足を開くのが大変な方は、片足ずつ行うことでもよいです。

POINT①

背すじを伸ばします

POINT②

膝の向きとつま先の向きを揃えます



※「運動カード」を見ながら、その他の項目も行いましょう

肩こり予防

肩こりの原因

肩こりは、デスクワークによる長時間の悪い姿勢や、繰り返し作業による筋肉の疲労などで、血行が悪くなり、筋肉が酸欠状態になることで生じます。

また、猫背や下を向くなどの姿勢不良やストレスによる緊張なども原因となります。

肩こり予防の運動

- ・血行を促進し、緊張をほぐすためのストレッチ
- ・肩甲骨を多方向に動かすことでほぐす
- ・肩まわりの筋力を高める
- ・猫背姿勢にならないように、胸をひらくように意識をする

ひじを回す

効果：肩、ひじ、胸、肩甲骨を連動させることにより、
肩の動きの改善を図ります

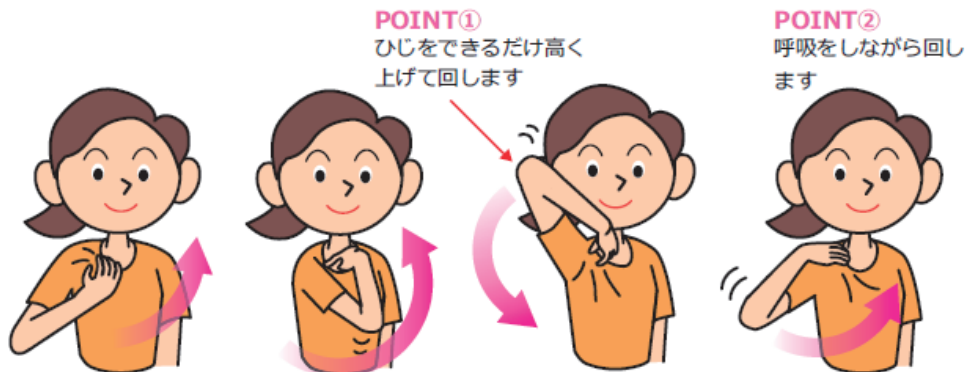
目標：5～10回（左右）

①襟首をつかんだままで、肩を中心にして円を描くようにひじを大きく回します。

②逆方向にも回します。

☆ゆっくりでよいので、グルっと大きく回します。数を数えながら行います。

痛いときは、無理をしないようにしましょう。



胸・背中ストレッチ

効果：胸と背中を柔らかくし、肩の動きをよくします

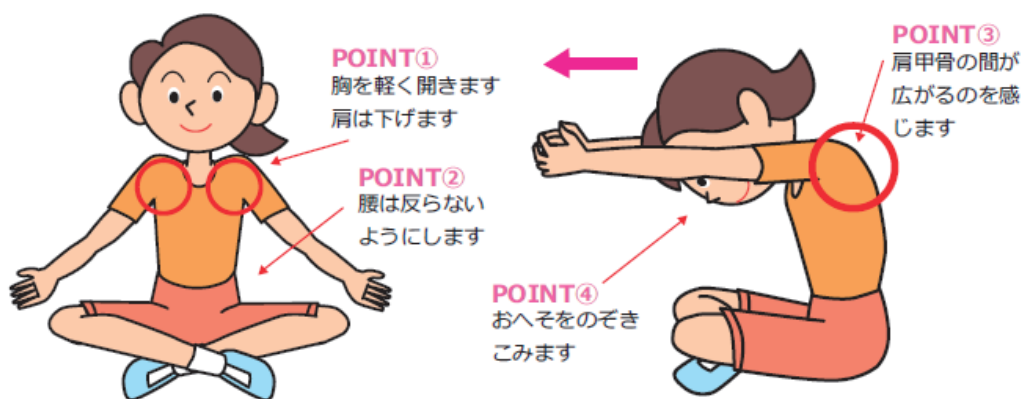
これらの筋肉が柔らかくなると、肩の動きがよくなり、呼吸も深まります

目標：それぞれの動きを5秒程度、2セット程度

①手のひらを上に向けて、肩甲骨を寄せ、胸を開きます（下左図）。ゆっくり5秒程度。

②おへそを見るようにして、背中全体を丸くします（下右図）。ゆっくり5秒程度。

☆椅子で行うことでもよいです。



ショルダーフライ

効果：胸の開閉と共に肩甲骨を動かす、柔らかくします

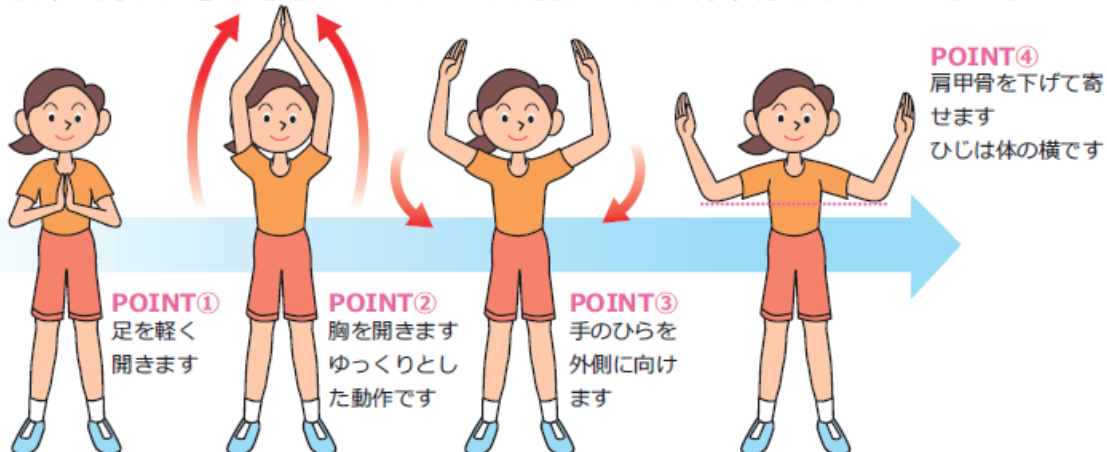
肩甲骨の動きの向上を図ります

目標：10回を1セットとし、2セット程度

①顔の前で合掌をします

②そのまま頭の上まで息を吸いながら手を上げます

③手のひらを外に向け、息を吐きながらゆっくり腕、ひじ、肩甲骨を下げていきます



※「運動カード」を見ながら、その他の項目も行いましょう

ロコモ予防

ロコモとは

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、筋肉、骨、関節などの運動器の機能低下により、立つ、移動するなどの移動能力が低下することを言います。

ロコモのチェック（参考：ロコモチャレンジ！推進協議会ホームページ）

1つ以上当てはまるとロコモの心配あり

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたりすべったりする
3. 階段を上がるのに手すりが必要である
4. 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
6. 15分くらい続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモ予防の運動

- ・足腰の筋力やバランス能力の強化

スクワット

効果：もも、おしり（大腿四頭筋、もも裏、大殿筋）を鍛えます
日常生活の立つ、座る、移動するが行いやすくなります
目標：5～6回を1セットとし、2～3セット程度

6～8秒かけてゆっくり沈み、ゆっくり戻ります。

☆膝が内側に入らないように、膝がつま先より前に出ないように行います。

数を数えながら行いましょう。テーブルや椅子に手を添えて行うことでもよいです。



開眼片足立ち

効果：片足で身体をコントロールする能力（バランス能力）を鍛え、歩きをよくします

骨密度を上げることにもつながります

目標：左右各1分を1セットとし、2～3セット程度

図のような姿勢で、片足立ちを1分間行います。
☆途中で足が着いてしまっても再度繰り返して1分間行いましょう。

POINT①

不安定な方は、壁や椅子などにつかまって実施しても、十分な効果があります



カーフレイズ

効果：ふくらはぎを鍛えます

立つ、進む、階段を昇るなどがやりやすくなります

ふくらはぎの筋肉量は、全身の筋肉量の目安となります

目標：10～20回を1セットとし、2セット程度

①かかとを上げ、上げたまま5～8秒数えます。

②ゆっくりかかとをおろします。

準備姿勢

背筋はまっすぐ

POINT②
平行に
5～10cm
開きます



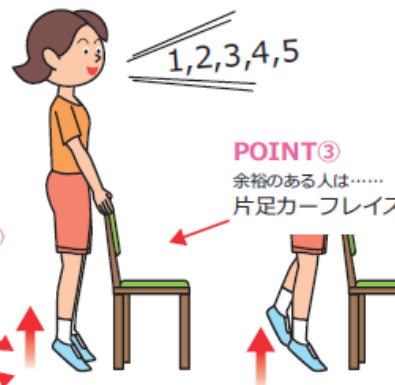
POINT①

イスやテーブルなどに手をつけてバランスをとります

筋トレ姿勢

POINT④
かかとを
上げます

POINT⑤
骨粗しょう症の方は
特に静かにかかとを
下ろしましょう



POINT③

余裕のある人は……
片足カーフレイズ

※「運動カード」を見ながら、その他の項目も行いましょう

腰痛予防

腰痛の原因

腰痛は、パソコンやスマホの操作、前かがみになる家事などにより腰に負担がかかることで、血行が悪くなり筋肉が硬くなることが原因のひとつです。

また、腰が反りすぎることにより、腰椎が圧迫されることも腰痛の原因です。

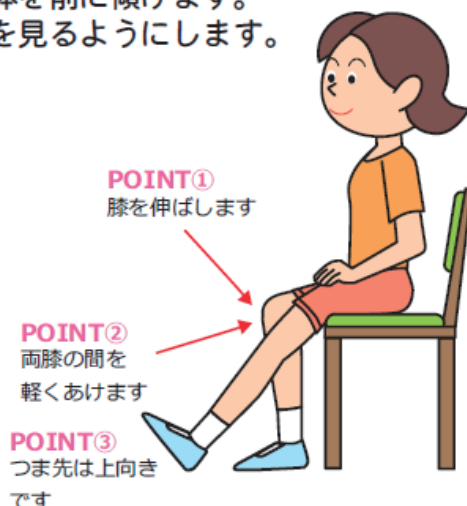
腰痛予防の運動

- もも裏側の柔軟性を高め、骨盤の後傾（丸まり）を防ぐ
- 足の付け根（股関節の前側）の柔軟性を高め、腰の反りを防ぐ
- 背中（脊柱起立筋）を強化し、正しい姿勢へ導く
- お腹やおしりを強化し、骨盤まわりの安定性を高める

もも裏側のストレッチ

効果：もも裏からおしりの筋肉を伸ばし、ほぐします
股関節の動きを改善し、腰への負担を減らします
目標：左右 10～20 秒かけて、伸ばします

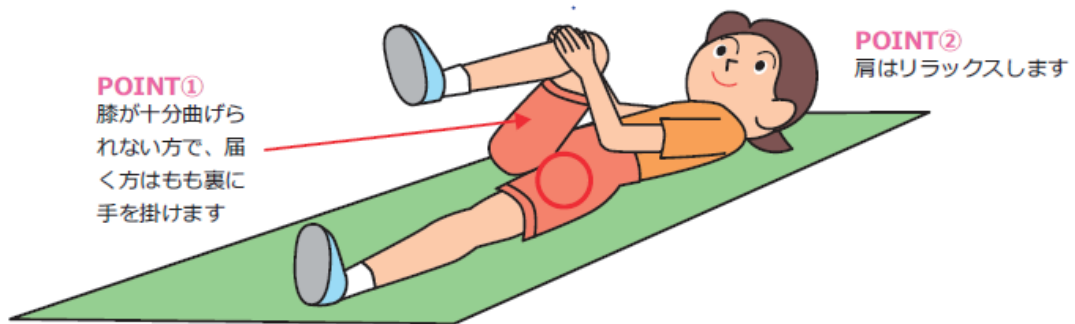
- ①椅子に浅めに座ります。
- ②片足を前に出し、体を前に傾けます。
☆目線は 2～3 m 先を見るようにします。



大腰筋ストレッチ

効果：足のつけ根を伸ばし、股関節周りをほぐし動きやすくします
目標：左右 10～20 秒ゆっくり伸ばします

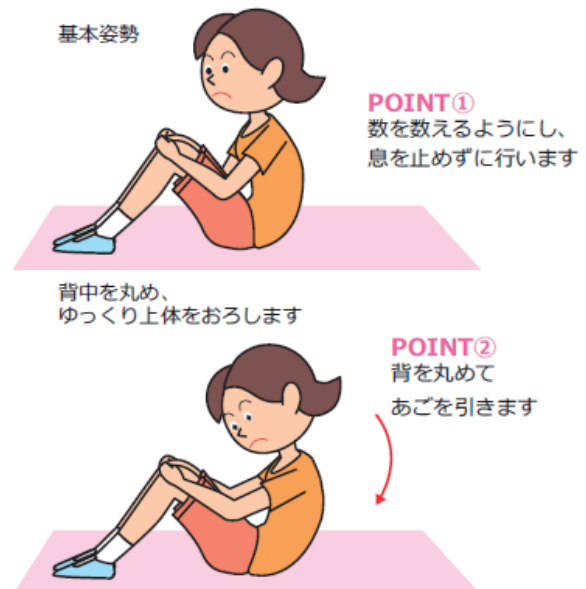
仰向けになり、片方の足を胸によせるようにします。
☆このとき反対側（伸ばしている側）の腸腰筋が伸張されます。
ゆっくりと息を長く吐くようにします。



カールダウン

効果：おなかを鍛えます
また、体幹の強化と骨盤の安定性の向上を図ります
骨盤と背骨（脊柱）を正しい位置に導きます
目標：5～10 回を 1 セットとし、2 セット程度

- ①両手を膝の上に軽く置きます。
 - ②骨盤を後方へ倒し、そこからゆっくりと 6 秒かけて上体をおろしていきます。
- ☆おろすときに背中をなるべく長い間丸めておきます。骨粗しょう症、圧迫骨折をしたことがある方は注意が必要です。



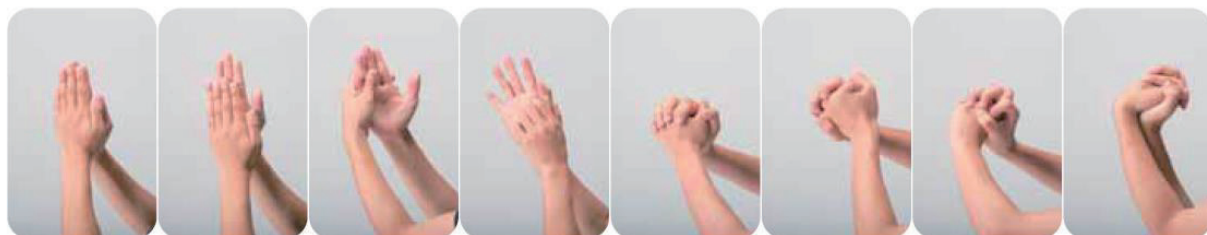
※「運動カード」を見ながら、その他の項目も行いましょう

すこやかエブリデー

静岡県民になじみの深い曲にあわせながら、全身を動かす約8分の体操です。

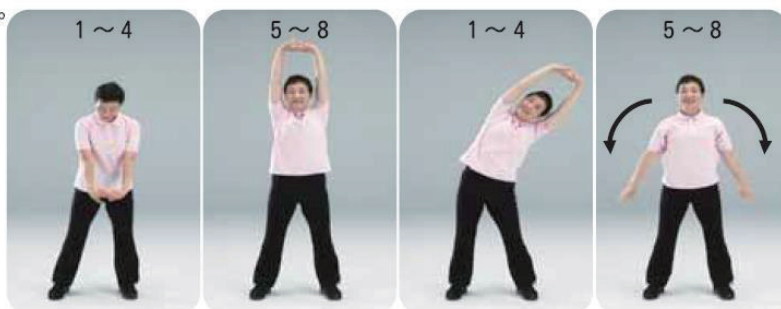
1

- 両手を早くすり合わせ、指先から手のひらまでもむ。
- 指を組んで親指を入れかえる様にし、そのまま手首をまわす。



2-a ストレッチ (上体)

- 両手指を組んで、前から上に挙げ、右体側を伸ばして横からおろす(1~16)。
- 同じ様に左体側伸ばしをする (1~16)。



2-b ストレッチ(足首)

- 足は平行で肩幅に開き、かかとはあがらない様に、膝を曲げてアキレス腱を伸ばす (1~16)。



2-c ストレッチ(背と胸)

- 指を組んで、肩の高さで前に押し出し膝を曲げて、おへそをのぞきながら背中を伸ばす。両手を後ろに組んで、胸をのばす (1~16)。(腰は反らさないこと)



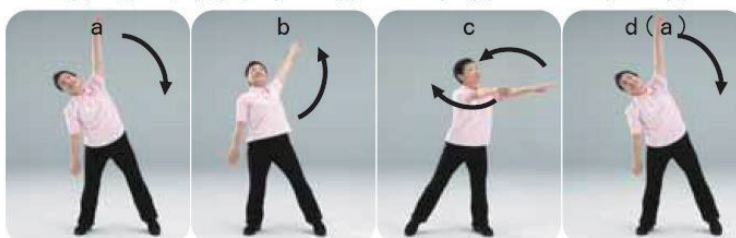
3

- 軽く肘を曲げて大きく振りながら足踏み (1~16)。



4

- a. 左腕よりクロール (1~16)。 b. 左腕よりバック (1~16)。
- c. 左斜め前より平泳ぎ (1~16)。 d. もう1度クロール (1~16)。



5

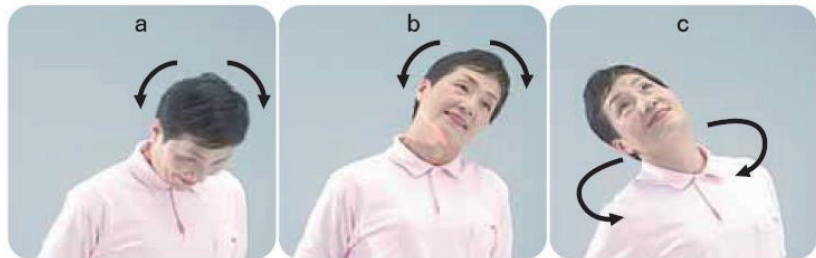
3と同じ（足踏み）



6

両手は軽く後ろに。

- a. 首をゆっくり前に曲げる（1~4）。戻す（5~8）。後ろに曲げる（1~4）。戻す（5~8）。
- b. 首を左横に曲げる（1~4）。戻す（5~8）。右横に曲げる（1~4）。戻す（5~8）。
- c. ゆっくり首を左まわし（1~16）。右まわし（1~16）。



7-a

背筋を伸ばして、肘を引いてグー（1・2）。前に伸ばしてパー（3・4）。4回くり返す（1~16）。

肘をひいて肩でグー（1・2）。上に伸ばしてパー（3・4）。4回くり返す（1~16）。



7-b



足踏みしながら、パーのまま上から胸の前におろしてくる（1~4）。手を前に伸ばし、手首を立て、親指から順々に2呼間1つずつ折り曲げていく。次に、小指から順々に2呼間1つずつ開いていく。



4 → 5・6 → 7・8 → 1・2 → 3・4 → 5・6
(7・8) ← (5・6) ← (3・4) ← (1・2) ← (7・8) ←

7-c

足踏みをしながら左手前でパー、右手胸の前でグー（1~8）。チェンジする（1~8）。左手前でパー、右手胸の前でグー（1~4）。チェンジする（5~8）。2回くり返す。（応用）慣れてきたら、前の手をグーにしたり、チェンジのテンポを速くして、頭の体操に。



8

3と同じ(足踏み)

1~16



9

ゆっくり足踏み4回(1~4)。背中を緩め前に倒す(5~6)。腰を起こして背筋を伸ばし、片足を伸ばして少しあげバランス(7~8)。反対の足でも同様にバランス(1~8)。以上を2回くり返す(1~16)。

1~4



5~6



7~8



10

3と同じ(足踏み)

1~16



11-a

山のぼりをしているように、左足かかとを前について(1・2)。後ろへつま先をつけて(3・4)。もう一度前にかかとをつけて(5・6)。足を揃えると同時に拍手(7・8)。手は足と反対に大きく前後にふる。右足で同様に(1~8)。以上をくり返す。

かかと
1・2



つま先
3・4



かかと
5・6



揃える
7・8



11-b

右手を腰に、膝を軽く曲げ、左体側を縮めて(1・2)(5・6)左手をつきあげると同時に「ヨイショ」のかけ声をかける(3・4)(7・8)。反対側も同様に2回ずつ行なう(1~8)。以上をくり返す(1~16)。

1・2
5・6



3・4
7・8



ヨイショ

12

3と同じ(足踏み)

1~16



13

体から遠い所で手をたたく。
左斜め上(1・2)。右斜め上(3・4)。左斜め下(5・6)。右斜め下(7・8)。
体後ろで(1・2)。体前で(3・4)。体後ろで(5・6)。体前で(7・8)。
腰を前と後ろに倒して動きを大きく。

1・2
パチ



3・4
パチ



5・6



7・8



1・2
5・6



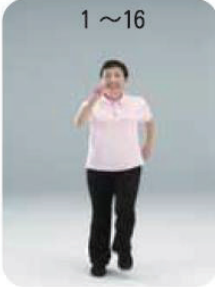
3・4
7・8



14

3と同じ(足踏み)

1~16



15

歌(みかんの花咲く丘)を口ずさみながら動く。腕を右から左にゆれて(1~3)。左から右にゆれて(4~6)肘を伸ばして右から左に体を回す(7~12)。反対も同様に行う(1~12)。以上をくり返す。

1~3



4~6



7~12



16

3と同じ(足踏み)

1~16



17

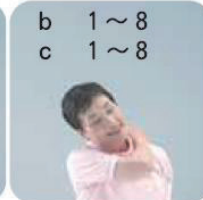
体をほぐす

- 手首の力を抜いて頭を指先で軽く叩く(1~8)。
- 右手で左肩を叩く(1~8)。
- 左手で右肩を叩く(1~8)。
- 両手で腰を叩く(1~4)。
- ももを叩く(5~8)。

a 1~8



b 1~8
c 1~8



d 1~4



e 5~8



18

- 左横へ1歩出しながら、腕は下から前で交差して斜め上に伸ばして大きく息を吸う(1~4)。吐きながら手足を横から戻す(5~8)。
- 足は閉じたまま軽く深呼吸。両手は下で開いて閉じる(1~8)。反対も同様に行う(1~16)。

1~4



5~8



1~4



5~8



④ 食生活

バランスの良い食事について

1日3食を食べましょう

1日3食を食べ、十分な栄養を摂取しましょう。

特に朝ごはんは、1日の生体リズムを整えることに加え、脳や身体のエネルギー源、体温の上昇につながります。欠かさないようにしましょう。

食事の基本「主食・主菜・副菜」をそろえましょう



主食：ごはん・パン・麺類

主菜：メインのおかず
(魚・肉・卵・大豆製品など)

副菜：野菜・きのこ・海そうなどのおかず

+牛乳・乳製品・果物など

主食は主に炭水化物によるエネルギー源（糖質）、主菜は主にたんぱく質や脂質の供給源、副菜は主食、主菜で不足するビタミンやミネラル、食物繊維の供給源です

糖質	脳や身体を動かす即効性の高いエネルギー源
脂質	体温の保持、ビタミン運搬やホルモンの働きを補助などをする
たんぱく質	筋肉や内臓、髪の毛などの構成や、免疫力を高める
ビタミン	血管や皮膚などの健康を保ち、新陳代謝を促す
ミネラル	カルシウム、鉄などで、骨や歯などの構成成分になる
食物繊維	便秘の予防や血糖値上昇の抑制などにつながる

いろいろな食品を食べましょう

食事の多様性は、地域で元気に暮らすことにもつながるという研究結果が出ています。
 様々なものを食べ、食事を楽しみましょう。



食事の多様性チェック

食べたら1点、食べなかったら0点をつけましょう

肉	点	緑黄色野菜	点
魚介	点	海そう	点
卵	点	イモ	点
大豆・大豆製品	点	果物	点
牛乳	点	油脂（油を使った料理）	点
		合計	点

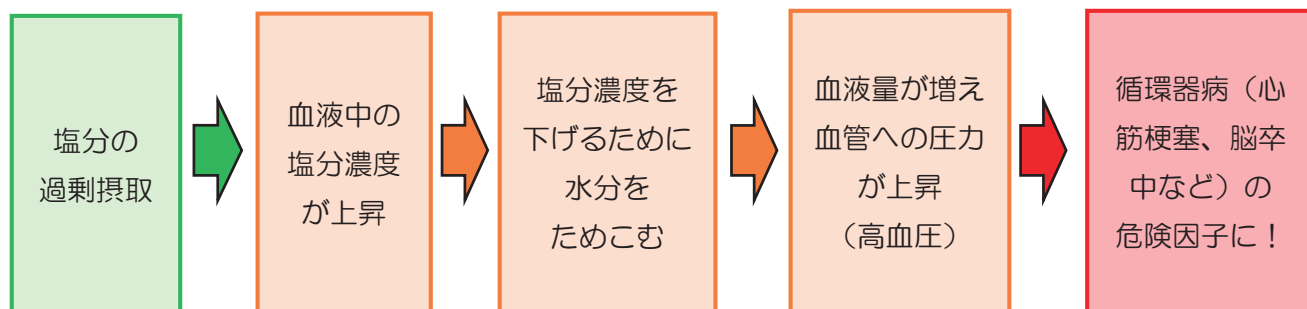
1～3点	食生活に偏りがみられます。 少しずつでも、色々なものを食べましょう。
4～8点	もう少しでそろいます。 あと一歩工夫をしてみましょう。
9～10点	とても良い食生活です。 ぜひ続けてください。

参考：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所

減塩について

なぜ減塩が必要か

塩分の取りすぎは、血液中の塩分濃度を高め、結果的に高血圧につながる可能性があります。高血圧は、循環器病（心筋梗塞、脳卒中など）の大きな危険因子です。減塩を意識し、これらの予防に努めましょう。



1日あたりの食塩摂取量の目標

1日あたりの食塩摂取量の目標は、**男性が7.5 g未満**、**女性が6.5 g未満**です。（日本人の食事摂取基準（2020年版））

さらに、日本高血圧学会は**1日6 g未満**、世界保健機関（WHO）は**1日5 g未満**を推奨しており、高血圧管理、循環器病予防を目指しています。

厚生労働省の目標…

男性 **7.5 g** 未満

女性 **6.5 g** 未満

日本高血圧学会の目標…

6 g 未満

世界保健機関（WHO）の目標…

5 g 未満

食品に含まれる食塩量



出典：静岡県中部健康福祉センター健康増進課・生活習慣病対策連絡会
家族みんなで実践する減塩

減塩の工夫

しょうゆを使うときは

ステップ 1 かけるのはやめて小皿を使う

ステップ 2 刺身の片面に少しつける

ステップ 3 決めた量にして、追加しない



スポイト式や
スプレー式の
しょうゆさしも
あります。

揚げ物など惣菜にも、
味を見てから必要なら使う

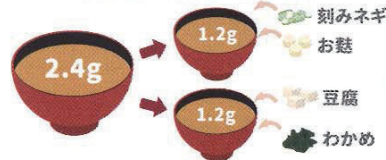
みそ汁(汁物)は

ステップ 1 食べる回数を減らす
(1日1杯程度に)

ステップ 2 野菜など具たくさんにし、
飲む汁を減らす

ステップ 3 うす味にする

インスタント(生みそタイプ)は、使うみそを減らす
例えば1袋を2回に分けてつかう。



濃い味が
好きな人は
お湯を
少なめに

ラーメン(めん類)は

ステップ 1 食べる回数を減らす

ステップ 2 スープをできるだけ残す

ラーメン1杯の食塩
(スープ含む)
6~7g

スープを半分残せば、
マイナス2.5g



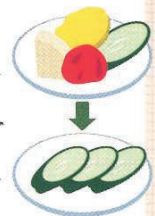
ステップ 3 大盛りにしない

漬物は

ステップ 1 食べる回数を減らす

ステップ 2 1回に食べる量を減らす

ステップ 3 塩漬け・ぬか漬けよりは
浅漬けを選ぶ



減塩の落とし穴
“みそ汁は、薄めて
飲んでいきます”

薄味でもたくさん飲めば
減塩にはなりません!

“しょうゆは
『うす口しょうゆ』を
使っています”

うす口しょうゆは、
こい口しょうゆより
食塩量が多いですよ!

出典：静岡県中部健康福祉センター健康増進課・生活習慣病対策連絡会
家族みんなで実践する減塩

低栄養予防

低栄養とは

低栄養とは、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉や内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態のことです。

低栄養の症状

- 体重の減少
- 骨格筋の筋肉量や筋力の低下
- 風邪にかかりやすい
- 下半身や腹部がむくみやすい など

低栄養のチェックをしましょう

① BMI（体格指数）

まずは、自分の身長を単位を（cm）から（m）にします

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline \end{array}$$

BMI が 20 以下 → 低栄養傾向
18.5 未満 → 低栄養

②体重

体重が6ヶ月間に2～3kg減少した
1～6ヶ月間の体重減少率が3%以上

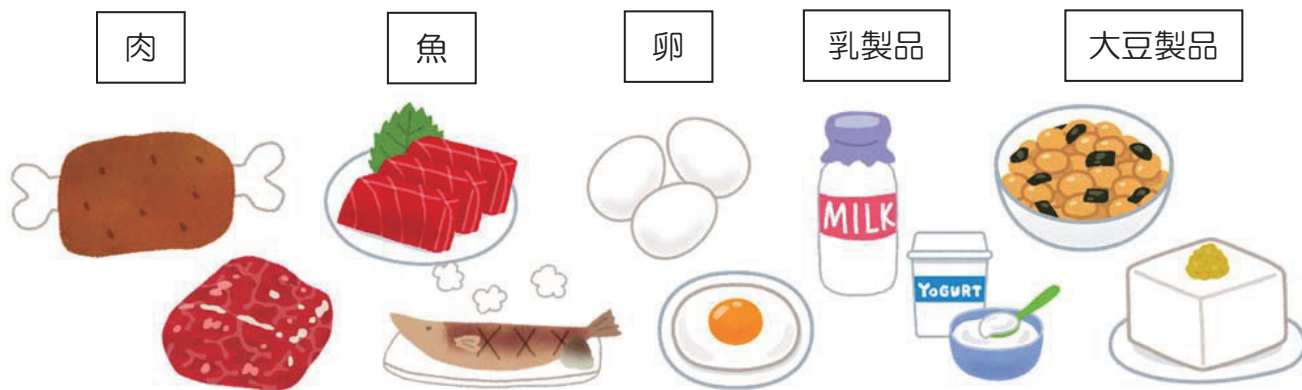
③血清アルブミン

3.8g/dl 以下 → 注意が必要
3.5g/dl 以下 → 低栄養

たんぱく質をとりましょう

低栄養の予防には、たんぱく質を十分にとることが重要です。たんぱく質は筋肉をつくるために必要です。運動の効果を高めるためにもしっかりと摂取しましょう。

〈たんぱく質を多く含む食品〉



1日のたんぱく質推奨摂取量（65歳以上）

男性	女性
60g	50g

※参考：厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

バランスの良い食事をしましょう

バランスの良い食事は、結果的に低栄養予防につながります。食事のバランスを整えるように意識をしましょう。

食事を楽しみましょう

家族や友人などと一緒に食事をする（共食）と、美味しさも違います。ぜひ、共食をする機会を作りましょう。

地元の食材の活用、彩りのある盛り付けなど、食事を楽しみましょう。また、たまには、外食をして普段と違う料理を楽しむことも大切です。

クイズコーナー

1) 筋肉や内臓などの主要な構成成分となる栄養素はどれでしょう

- ①糖質 ②脂質 ③たんぱく質

2) たんぱく質を十分にとるために重要な献立は次のうちどれでしょう

- ①主食 ②主菜 ③副菜

3) 次のうち、緑黄色野菜を2つ選びましょう

- ①キャベツ ②ナス ③ブロッコリー ④にんじん

4) 低栄養傾向を示すBMIは次のうちどれでしょうか

- ①15以下 ②20以下 ③25以下

5) 牛乳1瓶(200ml)のたんぱく質量はどれくらいでしょうか

- ①約2~3g ②約6~7g ③約10~12g

6) お店でラーメンを1杯(スープまで)食べた時の食塩摂取量はどのくらいでしょうか

- ①約3g ②約7g ③約11g

自分の食事チェック

きのうの食事チェック

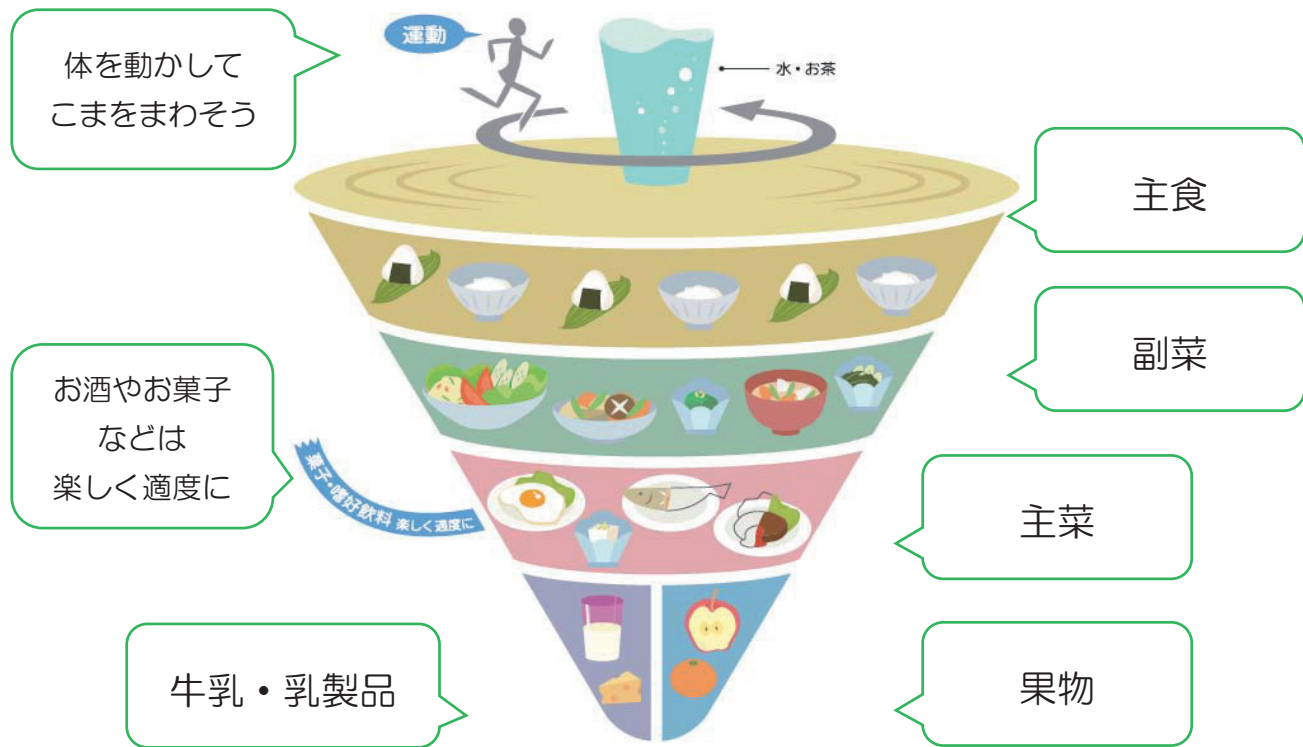
きのうは何を食べましたか？思い出して記入をしてみましょう。

	時間	食べたもの	チェック
朝ごはん	時頃		<input type="checkbox"/> 主食 <input type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜
昼ごはん	時頃		<input type="checkbox"/> 主食 <input type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜
夕ごはん	時頃		<input type="checkbox"/> 主食 <input type="checkbox"/> 主菜 <input type="checkbox"/> 副菜
間食	時頃		
夜食	時頃		

何食、主食・主菜・副菜はそろっていましたか？

食事バランスガイド

バランスの良い食事によって、健康な身体はつくられます。
あなたのこまはバランスよく回っていますか？



1日に必要なエネルギー量が1400~2000kcalの場合

	1日の目安量	1つの目安
主食	4~5つ	ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚 うどん半分、もりそば半分
副菜	5~6つ	野菜サラダ、具だくさんのみそ汁、ほうれんそうのおひたし、野菜の煮物や炒め物半分
主菜	3~4つ	冷奴、納豆、目玉焼き、焼き魚半分、魚のフライ半分 ハンバーグステーキ3分の1、鶏のから揚げ3分の1
牛乳・乳製品	2つ	牛乳コップ半分、チーズ1かけ、ヨーグルト1パック
果物	2つ	みかん1個、りんご半分、かき1個、なし半分

※参考：農林水産省 シニア世代の健康な生活をサポート食事バランスガイド

1週間の食事を振り返りましょう

食べたものに「〇」をつけてみましょう

日にち	主食	肉	魚	卵	牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	海苔	いも類	果物	油脂	緑黄色野菜	「〇」の数
/												個
/												個
/												個
/												個
/												個
/												個
/												個
「〇」の数	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	

グループでバランスの良い食事の献立を考えてみましょう

	時間	メニュー
朝ごはん	時頃	
昼ごはん	時頃	
夕ごはん	時頃	
間食	時頃	
夜食	時頃	

中食・外食について

家事の手間を省くため、食を楽しむためなどに、中食や外食を活用することもあります。メリット、デメリットを踏まえて、活用をしてみましょう。

中食・・・お弁当やお惣菜などを買って帰り、家で食事をする

外食・・・レストランや食堂、居酒屋などに出かけて食事をする

中食・外食のメリットとデメリットを考えてみましょう

中食・外食のメリット	
中食・外食のデメリット	

栄養成分表示

中食や外食を利用する際は、栄養成分表示をみると、栄養バランスを整える上で参考になります。栄養成分表示には、「100gあたり」の表示や「1個（1袋）あたり」の表示があります。売られている商品や外食メニューにある栄養成分表示を見てみましょう。

●うどん（乾麺）の場合

栄養成分表示（100gあたり）	
熱量（エネルギー）	333 kcal
たんぱく質	8.4 g
脂質	1.5 g
炭水化物	71.5 g
食塩相当量	4.8 g

●おにぎり（鮭）の場合

栄養成分表示（1個あたり）	
熱量（エネルギー）	190 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	1.3 g
炭水化物	40.1 g
ナトリウム（※）	0.9 g

消費期限と賞味期限

食品に記載されている表示には、栄養成分の他に「消費期限」や「賞味期限」があります。

消費期限・・・

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、「安全に食べられる期限（年月日）」のこと。

お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、傷みやすい食品に表示されています。

賞味期限・・・

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限（年月日）」のこと。

スナック菓子、カップめん、チーズ、かんづめ、ペットボトル飲料など、消費期限に比べて傷みにくい食品に表示されています。

クイズコーナー

1) お弁当やお惣菜などを買って帰り、家で食事をすることを

何といいますか

① 内食

② 中食

③ 外食

2) 100ml あたり0kcalと書いてある飲料を全部飲んだ時に

摂取されるエネルギー量はどれでしょうか

① 表示どおり0kcal

② もっと多いかもしれない

⑤ 社会参加

多様な社会参加の形

就労型



社会奉仕型



自己啓発型



趣味・交流型



社会参加とはどんなこと

「仲間」がいること

- 人とつながる
- 組織やグループに参加する
- 安心を感じられる

「役割」があること

- グループの中で必要な存在であり、継続しようという意識がはたらく
- ルールやマナーがある
- やらなければならない責任感を感じられる

「学び」があること

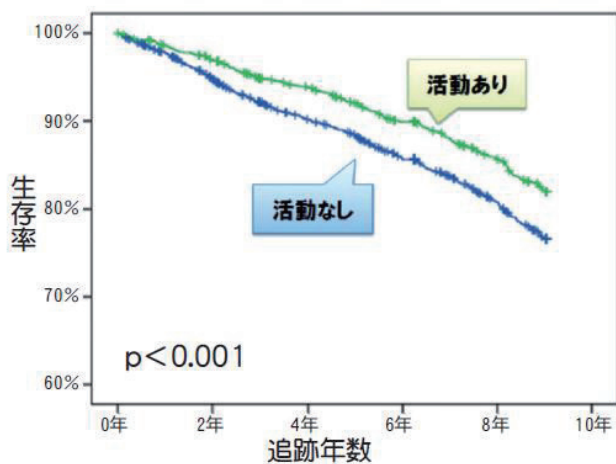
- 新しい知識の獲得、発見、体験がある
- 練習や復習により、やる気や達成感が感じられる

社会参加の効果

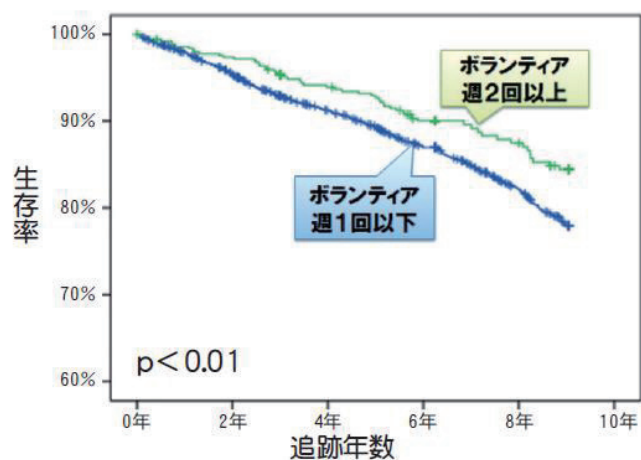
- 「楽しい」「やりがいがある」「安心できる」という気持ち
- はげみになる
- 気がおける人との付き合いにより、日常生活のストレスの軽減につながる
- 会話の中で色々な情報を得られる
- 誰かと会うために外出をする
- 健康づくりにつながる



学習的活動の有無と死亡



ボランティア活動の有無と死亡



静岡県高齢者コホート調査研究の追跡結果

参考：静岡県 ふじ33 プログラムガイドブック

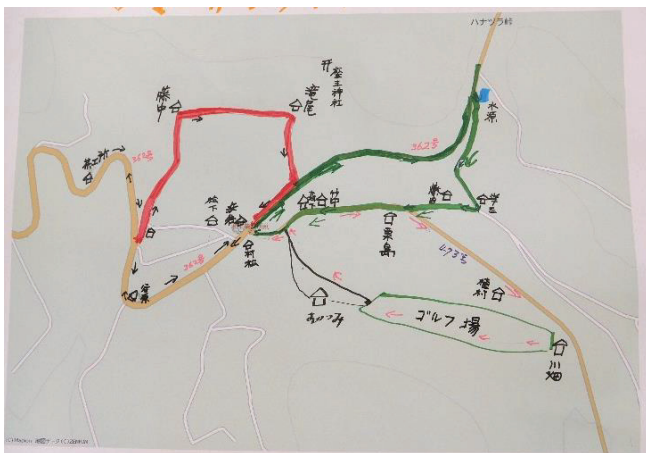
ウォーキングマップ作成

会場を起点とするウォーキングコースを、グループで考えてみましょう。
まずは、気軽に歩ける 10 分間くらいのコースをつくりましょう。

ポイント

- コース名を決めましょう
- 見どころや名所を記入しましょう
- 歩く上で危険な箇所や注意点を記入しましょう

過去の教室参加者の皆さんが作成したコース（一部）



1班

140分のお花、見せてもらおう!!
 ゆっくりお花、見て歩こう!!
 新谷の良さ、
 雨発見しよう!
 所要時間 20分

2班

心浄寺まで歩いてみよう。
 細いながらな階段なので、
 頑張れば歩けます。(78段)
 帰りはゆったり景色を眺めながら
 日本電建の景色 あじさい つつじ

VG (57分)

5班 逆富士見える温水池一周 (自然巻: 花公園、カサネ、軽便カモ、ハト塚、とんがり)

コース名 **[2班]**
見よう歩こう富士東海道
フィランセ鶴芝コース!

- 1) ディサービス 満天星
- 2) 書道教室 玉泉堂
- 3) 鶴芝の碑
- 4) こしんこん北
- 5) 祝お屋敷
- 6) 通りのお庭
- 7) 本市場公園

健康長寿のチラシ作成

健康長寿の3要素について、地域に伝えられるようなチラシをグループで作成しましょう。

ポイント

- テーマをイメージしてみましょう
- 地域の特徴（お茶、富士山など）を含めると良いでしょう

過去の教室参加者の皆さんが作成したチラシ（一部）





川柳作成

健康にまつわるテーマを題材にした川柳（五・七・五）をグループで作成しましょう。

ポイント

- テーマ（運動、食生活等）を考えてみましょう。
- 自由な発想で、グループで相談しながらつくりましょう。

皆様の笑顔を賞、皆元氣

楽しいな 汗をかき
みんなて 体操

健康で 長生きしたい
ストレッチ

健康を
いっしょに
減塩を

楽しんで笑えに、友となら
カニ

フレイルになつてしまふか
三升素

柿食べて
えがおですごす
けんこう法

朝が来た
三食・昼寝の
はじまりだ

グループ体操作成

今まで行った運動や、普段行っている運動、効果がありそうな運動などを話し合い、グループで1～2つ程度の体操を考えましょう。

ポイント

- ボール、ゴムバンドなどの道具を使用しても良いです
- どこに効果がある運動なのか考えてみましょう
- 座って考えるよりも、体を動かしながら楽しく行いましょう



⑥ チャレンジシート

目標を立てて、取り組んでみましょう

《毎日の目標》

運動	固定	1日10分以上運動時間を増やす
	自由	
食生活	固定	減塩を意識する
	自由	
社会参加	固定	家族以外の人と挨拶や会話をする
	自由	

目標例

運動

- ・「運動カード」の1種目を行う。
- ・1日1回「すこやかエブリデー（体操）」を行う。
- ・1日1回ストレッチを行う。
- ・きれいな姿勢を意識して歩く。

食生活

- ・主食、主菜、副菜をそろえて食べる。
- ・たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）を食べる。
- ・野菜を両手一杯分（350g）食べる。
- ・規則的な時間に食事をする。

社会参加

- ・1日1回、外出をする。
- ・友人と運動や食事をする。
- ・地域の行事に参加する。
- ・家族や友人と連絡をとる。

「できた：○」「少しできた：△」「できなかった：×」「実施しない日：－」を記入してみましょう！

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日にち		/	/	/	/	/	/	/
運動	固定							
	自由							
食生活	固定							
	自由							
社会参加	固定							
	自由							

		8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
日にち		/	/	/	/	/	/	/
運動	固定							
	自由							
食生活	固定							
	自由							
社会参加	固定							
	自由							

〈メモ〉

		15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
日にち		/	/	/	/	/	/	/
運動	固定							
	自由							
食生活	固定							
	自由							
社会参加	固定							
	自由							

		22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
日にち		/	/	/	/	/	/	/
運動	固定							
	自由							
食生活	固定							
	自由							
社会参加	固定							
	自由							

<メモ>

		29日目	30日目	31日目	32日目	33日目	34日目	35日目
日にち		/	/	/	/	/	/	/
運動	固定							
	自由							
食生活	固定							
	自由							
社会参加	固定							
	自由							

		36日目	37日目	38日目	39日目	40日目	41日目	42日目
日にち		/	/	/	/	/	/	/
運動	固定							
	自由							
食生活	固定							
	自由							
社会参加	固定							
	自由							

<メモ>

		43日目	44日目	45日目	46日目	47日目	48日目	49日目
日にち		/	/	/	/	/	/	/
運動	固定							
	自由							
食生活	固定							
	自由							
社会参加	固定							
	自由							

		50日目	51日目	52日目	53日目	54日目	55日目	56日目
日にち		/	/	/	/	/	/	/
運動	固定							
	自由							
食生活	固定							
	自由							
社会参加	固定							
	自由							

<メモ>

		57日目	58日目	59日目	60日目	61日目	62日目	63日目
日にち		/	/	/	/	/	/	/
運動	固定							
	自由							
食生活	固定							
	自由							
社会参加	固定							
	自由							

		64日目	65日目	66日目	67日目	68日目	69日目	70日目
日にち		/	/	/	/	/	/	/
運動	固定							
	自由							
食生活	固定							
	自由							
社会参加	固定							
	自由							

<メモ>

		71日目	72日目	73日目	74日目	75日目	76日目	77日目
日にち		/	/	/	/	/	/	/
運動	固定							
	自由							
食生活	固定							
	自由							
社会参加	固定							
	自由							

		78日目	79日目	80日目	81日目	82日目	83日目	84日目
日にち		/	/	/	/	/	/	/
運動	固定							
	自由							
食生活	固定							
	自由							
社会参加	固定							
	自由							

<メモ>

		85日目	86日目	87日目	88日目	89日目	90日目	91日目
日にち		/	/	/	/	/	/	/
運動	固定							
	自由							
食生活	固定							
	自由							
社会参加	固定							
	自由							

		92日目	93日目	94日目	95日目	96日目	97日目	98日目
日にち		/	/	/	/	/	/	/
運動	固定							
	自由							
食生活	固定							
	自由							
社会参加	固定							
	自由							

<メモ>

【発行】

2022年3月

公益財団法人しずおか健康長寿財団