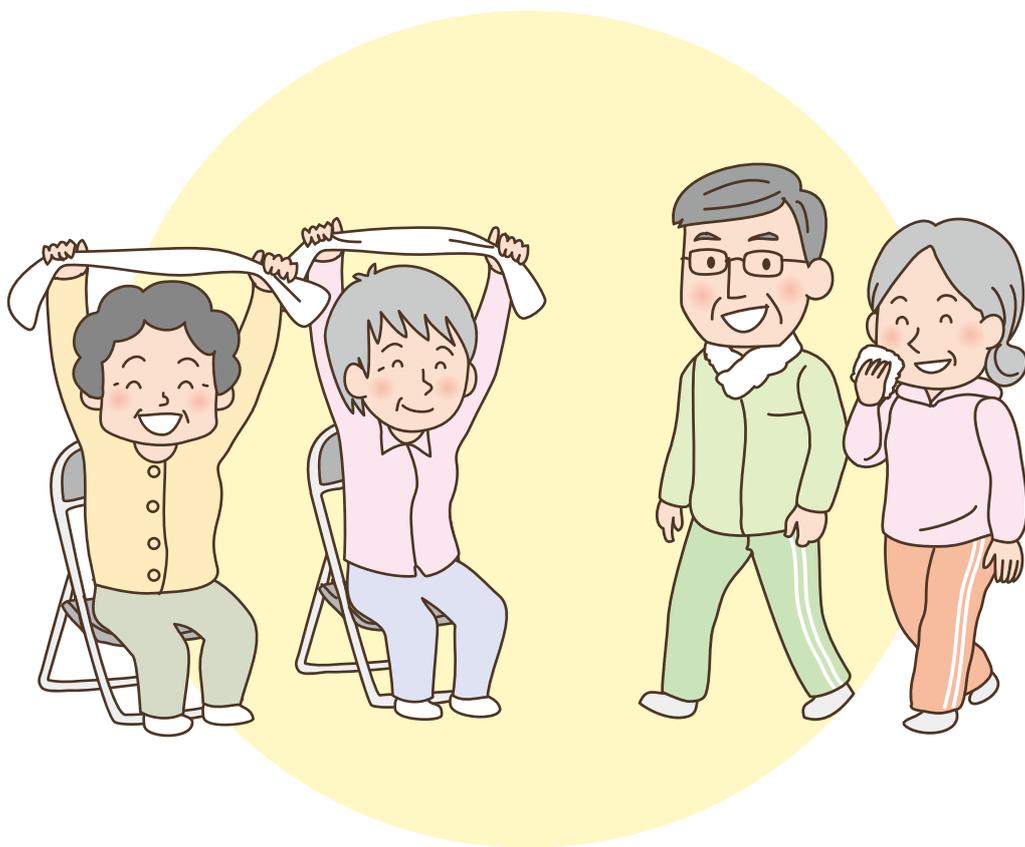


いつでもできる かんたん! プラス1体操

～介護予防編～



発行：東京都障害者総合スポーツセンター
東京都多摩障害者スポーツセンター

2020年12月

もくじ

1	障害のある人の運動・スポーツの効果	1
	生活習慣プラス1で、じぶんが元気、みんなが元気！ 適度に動かすは元気の源	
2	免疫力アップを目指して楽しく運動しよう！	1
	ソーシャルディスタンスをとっての運動実践プラス1 プラス1のキーワード	
	①「適度にうごくは介護要らず」	
	②「頭と身体、使って、結んで、脳活性！」	
	③「素敵な笑顔、にっこり笑って健康づくり」	
	④「ぶかぶか入浴、心も身体もリラ～ックス」	
	⑤「こまめに動く、これ大切！」	
	お家でかんたん、プラス1体操のすすめ ＜体操の目的・効果＞ ＜体操を効果的にするための3つのポイント＞	
	トピック/体内時計を整えて、伸ばそう健康寿命！	7
	健康寿命を延ばしましょう！	
3	毎日の生活を元気にする プラス1体操	8
	トピック/空間認知能力を鍛えて転ばない身体を目指そう！	13
	あなたの空間認識能力チェック！！ 【空間認識能力を鍛えるメリットって??】 【空間認識能力ってどうやって鍛えるの??】	
	頭と身体のプラス1体操	15
	『笑い』の効用	
	トピック/「もっと楽しく」を実践しましょう	18
	『介護予防と社会参加』	
4	運動・スポーツで「生活」、「人生」を明るく！快適介護予防のすすめ	19
	参考・引用文献	20
	障害者スポーツセンター概要	20

1 障害のある人の運動・スポーツの効果

生活習慣プラス1で、じぶんが元気、みんなが元気！

新型コロナウイルス感染症の拡大により、運動・スポーツ活動はもとより、これまでの日常生活の様式や慣例から、新たな様式を求められるようになりました。障害のある人が、「いつでも、どこでも、いつまでも」運動やスポーツ活動に親しむことができること、心身ともに健康であることを目指して、東京の障害者スポーツセンターにおいても新たな様式を取り入れた事業やスポーツ支援をスタートしています。

誰もが期待を膨らませていた東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が1年延長されただけでなく、巷ではWith（ウィズ）コロナへと移り変わってきている現在、改めて自身の身体を動かすこと、健康であることの大切さを考えてみませんか。介護予防として運動・スポーツ活動を生活習慣に、これまでとは少し違う、けれども身体も心も元気になる、プラス1を身に付けていきましょう。

適度に動かすは元気の源

ルーの法則をご存知ですか？これはドイツの生物学者ウィルヘルム・ルー（Wilhelm Roux, 1850-1924）が唱えたものです。

★ 身体は動かしすぎると壊れる

★ 動かさなくても衰える

★ 適度に動かすことが最も良い

なんだか当たり前のようなことを言っていますね。でもその当たり前が今できない状態となり、新たにその方法について考えていく事が求められてきています。適度に身体を動かすといっても一人ひとり個人差があります。障害の種類や程度も違います。その人に合った運動・スポーツ活動を、無理なくそして楽しくできる、そして日々の生活の中に習慣として組み込んでいくかが大きなカギとなります。一度に沢山のことをするのではなく、少しでもコツコツと続けていく「習慣づくり」が重要となります。

2 免疫力アップを目指して楽しく運動しよう！

ソーシャルディスタンスをとっての運動実践プラス1

感染症予防の対策は多岐に亘りますが、第一に大切なことは自分が「うつらない・うつさない事」です。そのためにも、自らが実行することができるこまめな手洗いや消毒、近くの人との会話ではマスクの着用をするなどは、大切になってきます。感染を恐れるあまり、家の中に閉じこもっていると、気持ちも閉じこもりがちになり、自然と「動かない方が楽なんだよね」という言葉も聞かれます。また運動やスポーツ活動を始める際の気持ちも、「何をすればいいの？」、「この体操は身体のどこに効くの？」、「スポーツはちょっと大変」、「身体を動かすのはめんどくさい」など色々あります。

この冊子で取りあげている体操は、いくつかの目的や日常生活の場面にあわせて構成しています。体操や運動は目的に合わない効果が薄れたり、逆にケガや二次障害の原因となることもあります。正しい方法で実施することが、より効果を生みます。目的をもって気持ちよく、背すじを伸ばして、楽しく身体を動かしていきましょう。

プラス1のキーワード

- ①「適度にうごくは介護要らず」
- ②「頭と身体、使って、結んで、脳活性！」
- ③「素敵な笑顔、にっこり笑って健康づくり」
- ④「ぶかぶか入浴、心も身体もリラ～ックス」

①「適度にうごくは介護要らず」

毎日の生活では起きた時の体のこわばりや緊張をほぐすこと、身体の関節などにかかる負担を軽減させるための姿勢の保持が大切となります。

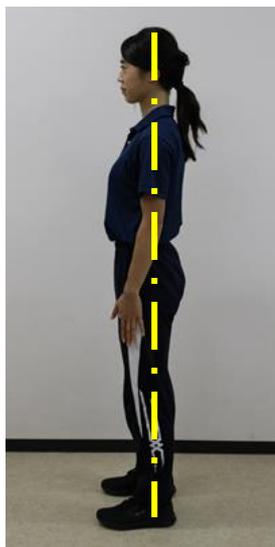
そして行動する時に欠かせないのが下半身の筋力の維持・増進です。下半身の衰えは老化を加速させるといいます。日々の姿勢と適度に下半身を刺激することで若々しく身体を維持していきましょう。

●見た目も重要！姿勢～チェック！

良いポイント

- ・目線は真っ直ぐ
- ・笑顔
- ・背すじを伸ばす
- ・お腹を引き締める
- ・両脚は左右バランスよく立つ

など



横からの姿勢

悪いポイント

- ・顔が^{うつむ}俯いている
- ・背中が丸く猫背
- ・いつも片方の足に体重をかけている
- ・洋服が片側にズレている

など



正面からの姿勢

②「頭と身体、使って結んで脳活性！」

皆さん、日ごろ、頭を使っていますか？

普段と違う新しい刺激や積極的に頭を使うことは脳の働きを活発にし、活性化に役立ちます。これは、記憶力や思考能力の低下などに代表される認知症等の予防になります。頭と身体を結ぶ体操をして脳を活性化させ、若々しい気持ちを保ちましょう。ちょっとした時間に遊び感覚で楽しくできます。はじめは上手くできなくても結構です。頭のイメージと実際の身体の動きを同じにすること(動きを頭でイメージするだけでも効果あり)、普段と違う挑戦をしましょう。

③「素敵な笑顔、にっこり笑って健康づくり」

今日、何回笑いましたか？最近笑顔になっていますか？笑顔や顔の表情をつくるには、50以上の筋肉が使われています。普段、忙しいと置いていたり、ゆとりがない、また人

と会う機会が少なくなったり億劫に感じると、自然に顔の表情は無表情となりがちです。

これは顔の筋肉の衰えへと繋がります。笑顔と笑うことは血行促進や免疫力を高める力、リラックスなどの効果があり、健康を始め介護予防にも役立ち、生活自体を明るくします。いつでも素敵な笑顔をつくっていくための体操をしましょう。

④「ぷかぷか入浴、心も体もリラ～ックス」

みなさん日常生活の中で、全身をリラックスしている時間はありますか？私達は起床してから就寝まで、身体の緊張状態が意外に長く続いています。身体が緊張すると、心も同じく緊張状態となります。

体操を行うことでのリラックスはもちろんですが、入浴には、神経の緊張をほぐすリラックス効果があります。また、疲労回復や血行促進、身体のむくみや肩こりなどの緩和にも役立ち、温浴は心のリラックス効果もあります。日々のトレーニングも大切ですが、一日の疲れを明日に残さないよう、入浴の際に積極的リラックスの時間をとって、疲れに負けない身体を作りましょう。入浴時に簡単な体操を行うとリラックス効果的がさらに高まります。

また入浴以外にも色々なリラックス法があります。自分に合ったリラックス法を見つけ、心も身体も健康に過ごしましょう。



●これなら安心、快適・安全、入浴法！

- 1 脱衣所、浴室を温めましょう。
- 2 いきなり湯につかるのではなく、浴槽よりもやや低い温度で手足から上半身の順でシャワーをし、身体を慣らしましょう。
- 3 入浴中は肩までつかると心臓への負担が多く、みぞおち辺りの半身浴か、浴槽から上がる前に肩まで10秒間くらい湯につかると良いでしょう。
- 4 熱い湯は血圧が上昇するので、熱すぎない温度に1回あたり10分～15分以内を限度としましょう。
- 5 入浴前後には必ず水分補給をしましょう。

ここでワンポイント！！

◎浴室にお風呂用の温度計・時計などを置くと正確な温度や時間がわかり、長湯などを防ぐことができます。

※上記ポイントはあくまでも一例です。その日の体調に合わせて無理せず快適な入浴を心がけましょう。

<浴槽のなかでできる簡単体操

>

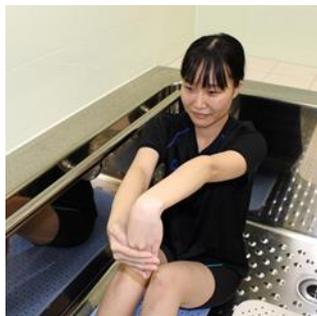
●グルグル手首

- ①両手の指を組んで手首をグルグル回します。

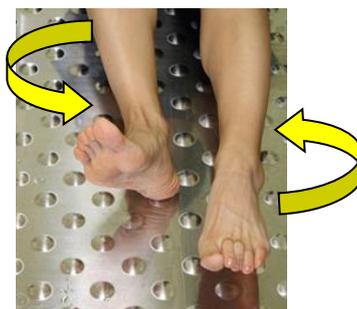


●腕をのばそう

- ①腕を伸ばして手のひらを上向きにしながら手首をそらせるようにして腕を伸ばします。
- ②手の甲を伸ばすように同様に2回ずつ行いましょう。

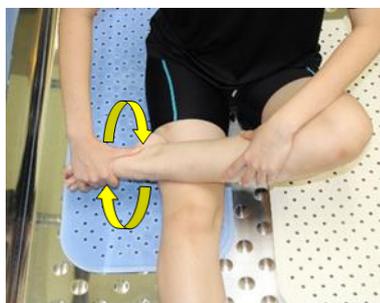


- ③足首も伸ばしましょう。
足首まわしも効果的です。



●足首スクルー

- ①足首を左右に回します。
- ②回すのが難しい場合は手を添えて回してみましょう。



●首ゆらゆら

- ①首すじを伸ばします。
 - ②左右にゆっくり伸ばしましょう。
- ※体操のときは、息を止めないようしましょう。



⑤「こまめに動く、これ大切！」

寝たきり予防の対策、みなさんはどうされていますか？ひとことで言えば「こまめに身体を動かすこと」が一番の予防策なのです。では何を「こまめ」かということ、具体的には、腹筋や下半身の筋力を保つことや、たくさん動けるスタミナ(全身持久性)をつけておくことです。日常生活の何気ない動作や、普段使っているモノなどちょっと視点を変えると寝たきり予防の効果的な体操・運動に早変わりします。皆さんもご自身の動作を見直してみましよう。

お家でかんたん、プラス1体操のすすめ

<体操の目的・効果>

●筋肉に力をつける

重いものを持ち上げたり、自らの身体を支える力、筋力を指します。筋力の維持・増進は加齢による足腰の筋力の低下・衰えを防ぎます。

●身体を柔らかくする

柔軟性といわれ、ストレッチングや柔軟体操により、筋肉を柔らかくし関節の可動域(動く範囲)を広げます。

●続けて運動をする

ジョギング・自転車こぎ・ウォーキングなどに代表される運動で、スタミナ(全身持久力)をつけます。身体に酸素を取り込み、呼吸や循環器の機能を高めます。

●バランスをとる・上手に体を動かす

こうちせい巧緻性(器用さ)とよばれ、自分の身体を目的に合わせて正確に動かす運動です。脳・神経系の運動であるため、頭(脳)の活性化として役立ちます。

<体操を効果的にするための3つのポイント>

1 無理をしない

何事も腹八分目といいます。やり過ぎには注意しましょう！

2 その日の体調に合わせる

「いつも決めているから」ではなく、その日の体調を見て時には休む勇気も必要です！

3 笑顔でしましょう！

しかめっ面は十分な呼吸を妨げる要因になります。気持ちにも身体にも余裕をもって運動しましょう！

【プラス 1 体操・屋内編】

●朝・夜は背伸びで“ぐーっ（Good）！”



- ①足を肩幅に開いて、背筋を伸ばします。
 - ②ゆっくりと息を吸いながら両腕を頭上に真っ直ぐ上げて大きく伸びましょう。
 - ③10秒ほど維持したら息を吐きながら腕を楽な位置まで戻します。2回繰り返しましょう。
- ※伸びるときは、肩を持ち上げるようにして脇の下を伸ばします。※立位・座位でも出来ます。

●胸のストレッチ

- ①壁の横に位置し、壁側の前腕を壁につけます。
 - ②腕は動かさずに胸から肩にかけて伸ばします。
- 10～20秒間、呼吸を止めないように伸ばしましょう。
出来たら、反対側もやってみましょう。気持ちが悪かったら左右もう1回！



●背中ストレッチ

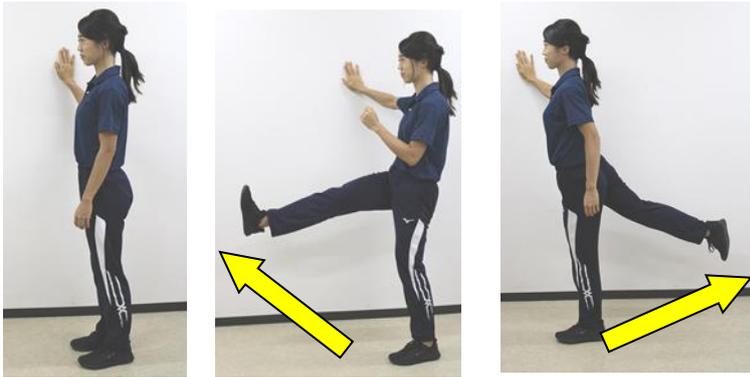
- ①両手を身体の前で組んで、息を吐きながら両腕を前に伸ばします。
 - ②組んだ両腕の間に顔を鎮めるようにして背中まで伸ばしましょう。
- ※目線は自分のおへそを見るイメージです。
息は止めないようにして10～20秒伸ばしましょう。



【プラス1体操・屋外編】

●太もも前(大腿四頭筋)、裏(ハムストリングス)のストレッチング

- ①壁の横に真っすぐ立ちます。壁側の手は肩の高さで手を着きます。
 - ②バランスをとり壁側の脚を前後に振ります。はじめは小さく、慣れてきたら大きめに振って(スイング)します。
 - ③向きを変えて反対側の脚も行いましょう。10~15回振ってみましょう。
- ※バランスに気を付けて振りましょう。



●プラス3センチウォーク

- ①姿勢を正して立ちます。
 - ②軽く肘を曲げて歩幅を普段よりもプラス3センチ広げて歩いてみましょう。
- ※長い距離はもちろんですが、はじめは少しの距離から(居間からトイレまでなど、無理のない目標設定から)始めましょう。



いつもの歩幅よりプラス3cm

トピック 体内時計を整えて、伸ばそう健康寿命！

私たちの身体の中には体内時計が備わっています。「活動」と「睡眠」そして「食事」で健康的な生活を維持しながら1日24時間というルールで生活を送っていますが、実は体内時計は約25時間周期とされています。放っておくと少しずつリズムがずれてきます。そのため1日の周期を24時間に合わせるために体内時計を毎日リセットする必要があります。リセットする方法に、2つの方法があります。

- ①毎朝決まった時間にカーテンを開け「朝日」を浴びること。
- ②「バランスの良い朝食」を食べること。

朝日を浴びることで脳内の時計が調整されます。そこに朝食を摂ることで肝臓・腸などの内臓器の時計が一気にリセットされるのです。栄養のある食事は全身の体内時計の時刻決定因子として働いており、食事をいつ食べたかを目安にして活動期と休息期が決定するのだそうです。もし、朝食を摂らないと身体が25時間周期のままとなり、1日24時間という生活ルールと体内時計とのずれが生じ、結果体調を崩すことになるとも言われています。毎朝、「朝日」と「バランスの良い朝食」で1日のスタートを全身に伝えることが大切なのです。

健康寿命を延ばしましょう！

高齢社会といわれる中、2019年簡易生命表によると、男の平均寿命は81.41歳、女の平均寿命は87.45歳となり前年と比較して男は0.16歳、女は0.13歳上回っています。平均寿命の男女差は、6.03歳で前年より0.03歳減少しています。

また、私たちの生活で寝たきりにならずに健康で自立して暮らすことができる期間を現す指標として健康寿命があります。直近の健康寿命としては、2016年時点のものが公表されており、男性が72.14歳、女性が74.79歳である。平均寿命と比較すると、9～10年は介護が必要な生活があると言えます。この寝たきりをなくし、介護をできるだけ軽減させていくことが健康寿命の増進となります。

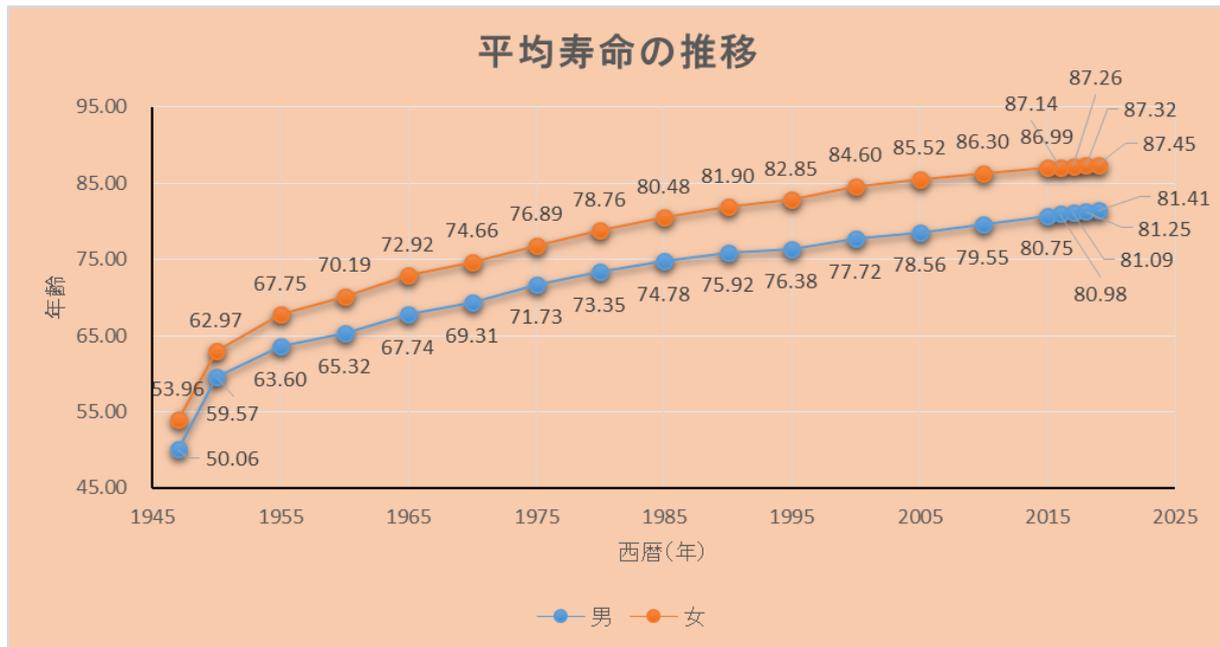


図.1 厚生労働省平成 29 年簡易生命表の概況より作成

3 毎日の生活を元気にするプラス1体操

●アダクション（内転筋群）

おもに内転筋群の筋力を強化する運動です

①開脚の姿勢から大腿の内側をつけるようにして両脚に力を込めます。

②7～10回を目安に1セット行います。

☆余裕があれば、2セット繰り返しましょう。

※注意：力を込めるときには息を止めないようにしましょう。



- ◎家庭ではクッションや座布団などを利用してみましょう。
- ★座布団を2つ折にして両膝で挟みます。



ぎゅーっと力を込めて

●アブダクション（外転筋群）

おもに中臀筋・外転筋群の筋力を強化する運動です。

①両大腿の内側が着いた姿勢から脚に力を入れながら両脚を左右にひろげます。

②7～10回を目安に1セット行います。

☆余裕があれば、2セット繰り返しましょう。

※注意：力を込めるときには息を止めないようにしましょう。



◎家庭ではバスタオルを利用してきましょう。

★バスタオルは両端で結んで輪を作ります。

膝上の位置にタオルを合わせて行いましょう。

●のびーるのびーる（肩と背中ストレッチ）

①両手足を床につき、四つん這いになります。

②息を吸いながらお腹を引き上げ、背中を丸めます。

③息を吐きながらお尻を後ろに引いて、背中と肩、両腕を伸ばしましょう。



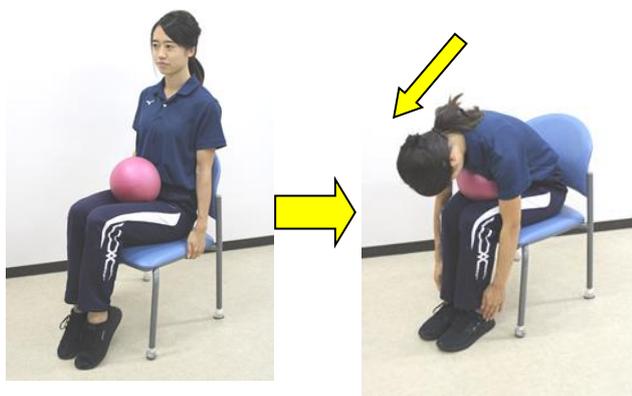
●お尻をキュツ（お腹と背中とお尻を引き締める）

- ①仰向けになります。
 - ②足の裏は床から離れずに両膝を直角に立てます。両手は床を触ります。
 - ③両手と足裏で床を押すように力を入れて、腰を上げます。
- ※背筋を伸ばし、お尻を締めるように意識しましょう。3～5秒キープします。
7～10回を目安に1セット行います。



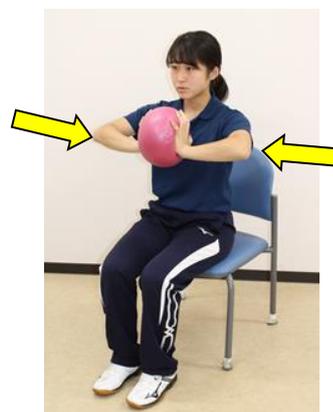
●お腹でギューツ！（腹筋を鍛える）

- ①ボールを膝の上に置きます。
 - ②息を吐きながら背を丸めボールを膝とお腹に押し付けます。
3～5秒押し続けます。
 - ③ゆっくりと身体を起こして姿勢を戻しましょう。
※力を入れるときは息を止めないようにしましょう。
- 7～10回を目安に1セット行います。



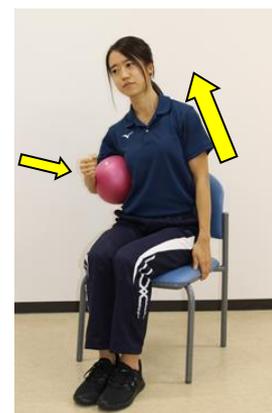
●ハンドパワー（腕、上体の筋力をつける）

- ①腕の前に両掌でボールを挟むようにして持ちます。
 - ②息を吐きながらボールを押し、5～10秒力を入れ、ゆっくりと力を抜いて元の姿勢に戻ります。
※力を入れるときに背中が丸くならないように気をつけましょう。
- 7～10回を目安に1セット行います。



●体幹、快感！（体幹の力をつける）

- ①脇の下にボール挟み抱えます。
- ②息を吐きながら脇を締めてボールを押しつぶします。
そのまま上体はやや横に曲げ5～10秒力を入れましょう。
片側5回行いましょう。
- ③ボールを抱えていない方の手は、しっかりと座面を掴みます。
- ④反対側も同様に実施します。



●すっきり姿勢！（体幹の力をつける）

- ①ボールを両手で持ち、腕を伸ばして頭の上に持ち上げます。
 - ②頭の上で円を描くようにグルグル回しましょう。
5～10秒回し、ゆっくりボールをおろします。
- ※反対方向にも回していきましょう。
呼吸を止めないように。



●おしくらまんじゅう（背筋と腹筋を鍛える）

- ①椅子に浅く腰を掛けます。
 - ②椅子の背もたれと背中の方にボールを当てます。
 - ③椅子の座面をしっかりと握り顎を引き、息を吐きながらボールを潰します。5～10秒力を込めましょう。
- ※力が入りすぎて膝が伸びないように注意しましょう！
7～10回を目安に1セット行います。
※後ろへの転倒をしないよう、壁に近い場所でやりましょう！



●胸張りグー！（肩・肩甲骨周りのストレッチ）

- ①手の平が上になるように、手を身体の後ろで組みます。
- ②息を吐きながら両肘を斜め下に伸ばし、胸を張ります。
5～10秒キープしましょう。
繰り返し3回行いましょう。



●肩をグーっと伸ばそう！（片麻痺障害者編）

- ①麻痺側の手を覆うように、片手で拳を包むように握ります。
 - ②胸の前で手を組んで、手を上げてみましょう。
 - ③組んだ手を前→上→左右に体側（脇腹）を伸ばしましょう。
それぞれ5～10秒キープしましょう。
ゆっくりと身体を戻しましょう。
- ※伸ばしながら、呼吸は止めないように。



●両脚アクセル・ブレーキ（ふくらはぎと前脛骨筋を鍛える）

- ①椅子に浅く腰を掛けます。
- ②右足はつま先を地面に付け、踵を上げます。
- ③左足は踵を地面に付け、つま先は上げます。
- ④左右の足を交互に入れ替えて動かしてみましょう。

片足 10 回行いましょう。
※頭を使う運動のため、まずは片足ずつやってみましょう。



●かっぽかっぽ（体幹と脚を鍛える）

- ①椅子に深く腰を掛けます。
 - ②座った状態で膝を上げてその場で足踏みしましょう。歩行をしているよう足を動かします。
 - ③20回足上げしましょう。
- ※腕は肘を軽く曲げて前後に振りましょう！
膝を高く上げると効果倍増！
ハイキング気分で行くと気持ちもいいですよ。



●タオルギャザーリング(足裏の筋力アップ)



椅子に腰かけます。

- ①床にタオルを広げて片方の端に両足を乗せます。
- ②両足指を曲げてタオルをたぐり寄せます。
- ③端までたぐり寄せましょう。
- ④余裕があれば2回行います。

バランス・つまずきの予防に効果があります。

タオルを最後までたぐり寄せてみましょう!!

●スマートよっこらしょっと！（下半身を鍛える・スムーズな立ち上がりを身に付ける）

- ①両脚を前後に軽く開きます。
- ②お腹と両脚の太腿に力をこめて立ち上がります。
- ③バランスが上手くとれない場合は、テーブルに手を添えて行いましょう。
- ④左右交互に6～8回繰り返します。もちろん同じ脚でもかまいません。



ひとりひとりの体力やその時の体調も違うものです。自分にあった適度を見つけて積極的に体を動かしましょう。ちょっとした気持ちの持ち方で健康な体が保てます。

トピック 空間認知能力を鍛えて転ばない身体を目指そう！

空間認知能力を鍛えて転ばない身体を目指そう！

あなたの空間認識能力チェック！！

(問題) 下の図を上から見ると、どんな形に見えるでしょうか？



①



②



③

正解はこのページ下部に記載しています。

上記の図のように、三次元の空間において物の配置や人との位置を把握して認識する能力のことを空間認識（認知）能力といいます。

【空間認識能力を鍛えるメリットって??】

空間認識能力が低下すると、視野が狭くなり、人や物にぶつかったり、わずかな段差に気が付かず、つまずいたりすることが増えてしまいます。＝転倒リスクの増加
空間認識能力を鍛えることで、身体感覚の衰えを防ぎ、転倒しない身体を目指すことができるのです！

【空間認識能力ってどうやって鍛えるの??】

空間認識能力は、日常生活のなかで鍛えることができます。

例えば・・・

①部屋の片づけ

部屋の片づけは空間を正しく認識し、決められたスペースを効率よく使う必要があるため、空間認識能力を働かせるのに最適です。きちんと片付けられていますか。

②スポーツ観戦

スポーツには、相手と自分との空間やボールの自分との空間など様々な空間が存在します。スポーツを見る際も、その空間を意識しながら見ることで、広角的な見方をすることで普段とは違うスポーツの楽しみが増します。空間認識能力を刺激しましょう。

③正しい姿勢の維持

姿勢が正しく保てないと、身体のバランスも崩れるため、物事をより正しくとらえることができません。正しい姿勢を意識して、効率よく空間認識能力を働かせましょう！

[問題の答え：②](#)

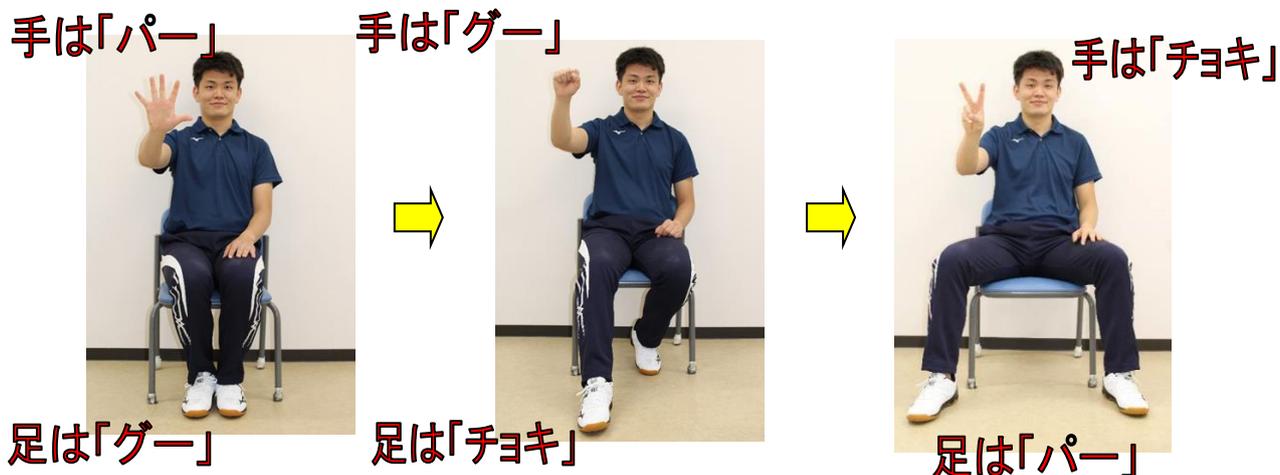
頭と身体のプラス 1 体操

● 追っかけジャンケン・グーチョキパー！

手と足でする追いかっこジャンケンです。

①両足でグー、チョキ、パーの順番で足を動かします。

②手は出された足を見てから足に勝つようパー、グー、チョキの順番に出します。



<レベルアップ編>

手と足で手が後出で負けるジャンケンに挑戦してみましょう。

● あなたも指揮者^{コンダクター}

右手は 2 拍子、左手は 3 拍子両手を一緒に動かして気分は指揮者！

さあ、はじめましょう！

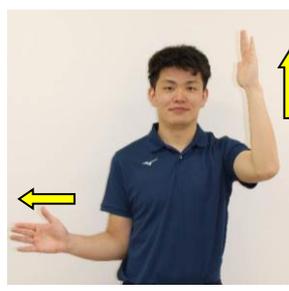
①両手を挙げてかまえ！



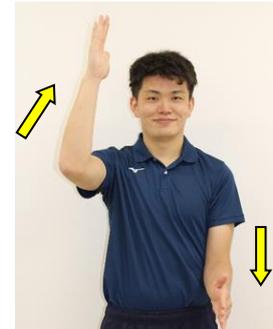
②イチ！



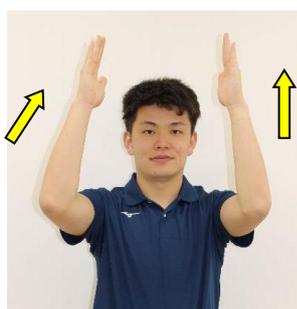
③ニッ！



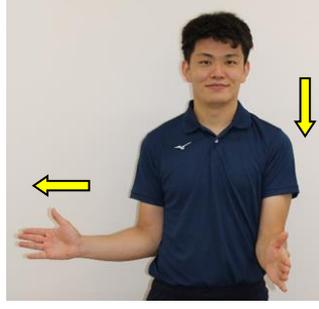
④サン



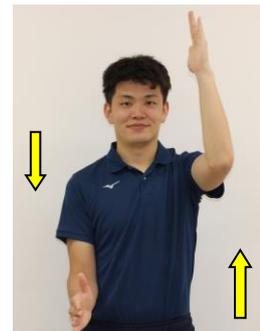
⑦ロク！



⑥ゴー！



⑤ヨン！



はい、元通り！

- ①右手で三角形を描くように3拍子のリズムをつけます。
 - ②左手は上下にして2拍子のリズムを刻みます。
 - ③左右同時に動かしてみましょう。上手くいけば、6拍目に最初の状態(両手を挙げている)に戻ります。
- <レベルアップ編> 左右で2拍子3拍子をかえてみましょう。

<ちょっと難しい頭の体操>

●鼻・耳つまみ



右手で鼻をつまみ、左手で右耳をつかみます。

- ①両手を同時に放します。
- ②今度は左手で鼻をつまみ、右手で左耳をつかみます。
- ③①～③を素早く5回繰り返しましょう。

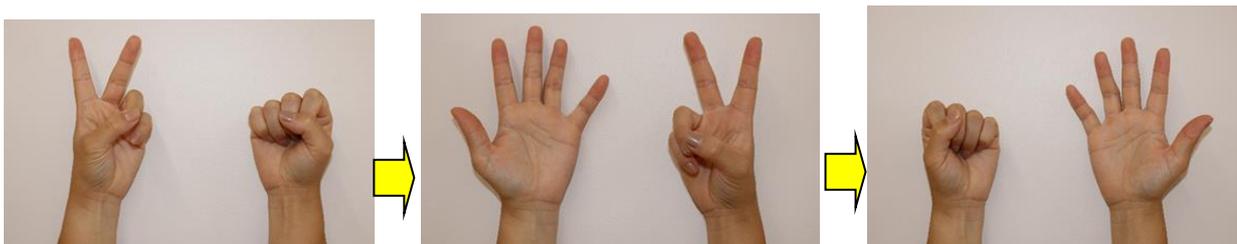
<レベルアップ編>

両手を放したときに一度手を叩いてからつかんでみましょう。

●両手ジャンケン、グーチョキパー!

左手と右手で同時にジャンケンします。

- ①右手でグー、チョキ、パーの順番でジャンケンの手を出します。
- ②ジャンケンでは右手が左手に勝つように左手を出します。



両手が難しい時には声に出してやってみましょう。リズムに合わせて

♪グーチョキパー、グーチョキパー、グーチョキ、グーチョキ、グーチョキパー♪

●あいうえお体操

『あ・い・う・え・お』と発声しながら、顔の筋肉を大きく動かしましょう。



口を大きく開けることで表情筋が刺激を受け顔じゅうの血行が良くなります。お肌にもいいこと間違いなし。

●顔のマッサージ

指先、手のひらを頬に当て上下左右に筋肉を引き上げるように動かします。



ひきあげ、



ひきさげ、



キュキュキュ！



ハイ、にっこり笑顔！

●心からの笑顔！

あいうえお体操、マッサージ、あとは鏡の前で、ハイッ！



「笑い」の効用

- ・**浄化作用**・・・笑いは心のジョギングともいわれています。笑うことで血行促進となります。
- ・**解放作用**・・・笑うことによって、減った気持ちも楽になります。笑顔は心の解放にもなります。
- ・**親和作用**・・・笑うことで緊張が自然に溶け、お互いが深く知り合え仲良くなるきっかけとなります。お互いの距離が近くなり、親近感を持つようになります。
- ・**誘引作用**・・・笑いのあるところには自然と人が集まります。笑顔のあるところには人や幸せが集まるといいます。「笑う門には福来る」のことわざ通りですね。

●にっこり笑顔

楽しいことを思い浮かべて、思いきりの笑顔で笑いましょう。



トピック 「もっと楽しく」を実践しましょう

私たちが健康な生活をおくるための三大要素に、『**栄養・休息・適度な運動**』があります。栄養の基本の考えとなる、食事については大まかですが、食べ過ぎず(腹八分で)、偏食せず(バランスの取れた食事)、規則正しく(欠食しない)食べることが大切です。

十分な休息は夜しっかりと睡眠をとるだけでなく、お風呂に入る、好きな音楽を聴く等、日常のストレスを発散してリラックスできる活動も含まれます。そして活動的な日常を支える適度な運動も、大切になってきます。介護予防として健康には欠かせない三要素です。

食事も楽しく、リラックスも楽しく、運動も楽しく実践しましょう。無理なダイエットよりは美味しく食べて、食べたその分を運動で解消する、そしてゆっくりとした時間を過ごす、このサイクルが秘訣かなと！



外でハイキング！



運動は皆でするのが良い！

上記サイクルを習慣化することは自身の生活の活動範囲を広げることに繋がります。外に出ることを意識して、毎日の生活をより楽しく健康的なものにしていきましょう。介護予防の大きな一歩となります。

『介護予防と社会参加』

私たちが社会との関わりを積極的にする第一歩に、外出の機会を増やすことが挙げられます。一方で、面倒、体力的に不安等の理由で家にこもりがちになると、外に出づらくなります。外に出る効果は、体力の維持向上、気分が晴れやかになる、人との会話や交流が生まれるなど、まさに介護予防の良い方策となります。



4 運動・スポーツで「生活」「人生」を明るく！快適介護予防のすすめ

スポーツをすることって何となく身体にいいと思っているけど、自分にどんな変化が起きるのか疑問に思っている人も多いのではないのでしょうか？

実際に、様々な調査結果や研究結果からは、具体的にイメージできる数字・データをもとに、スポーツがもたらす生活・人生に起きる変化があることが判ってきました。下の図は、スポーツの頻度と日常生活における充実感の関係を表したものです。

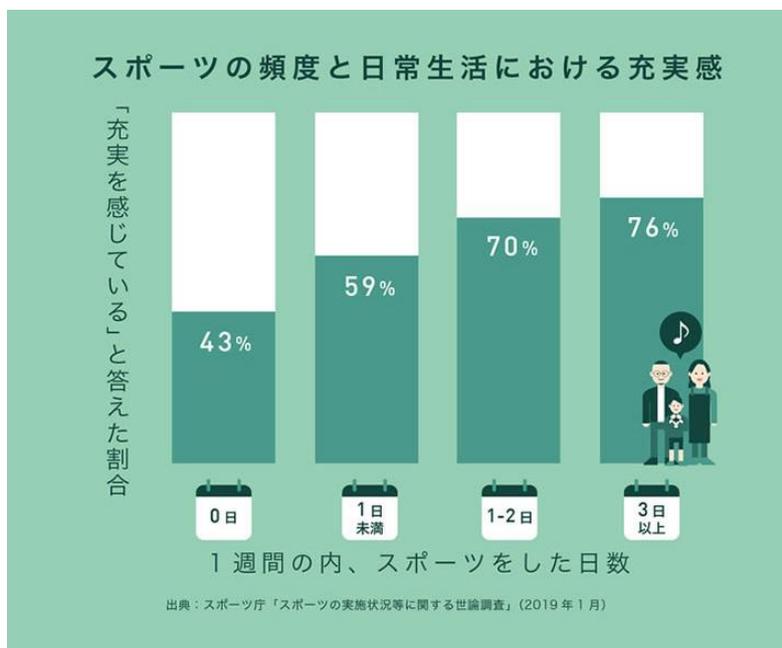


表 2. スポーツ庁 web マガジン「DEPORTARE」より引用

この調査結果から、スポーツの実施頻度が高い人ほど、日常生活に充実を感じている割合が高いということがわかります。

また、この結果は、有酸素運動（ヨガや水泳、ジョギング、ウォーキングなど）によって分泌される脳内物質（エンドルフィン、内因性カンナビノイド、多幸感をもたらすと考えられているもの）のおかげであることも判ってきました。高い負荷の運動でなくとも、ほんの少しの運動で生活が豊かになることも証明されています。*

今ある生活のなかに、毎日の運動でなくとも、少しでも運動を取り入れることで、身体
の健康だけではなく、心の健康にプラスの変化を与えることができます。

様々な形で、スポーツに親しむことで、生活を豊かなものにし、人生を明るく、楽しい
ものにしていきましょう！

参考文献

- 厚生労働省平成 29 年簡易生命表の概況
厚生労働省平成 29 年簡易生命表 (P.8)
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/hw/life/life17/index.html>

引用文献

- スポーツ庁 web マガジン「DEPORTARE」
スポーツの実施状況等に関する世論調査 (2019 年 1 月) (P.19)
<https://sports.go.jp/special/value-sports/post-29.html>

東京都障害者総合スポーツセンター



- 【所在地】〒114 - 0033 東京都北区十条台 1 - 2 - 2
- 【TEL】03 - 3907 - 5631 【FAX】03 - 3907 - 5613
- 【HP】<https://tsad-portal.com/mscd>
- 【Twitter】@tsadsogo
- 【交通】●JR 埼京線「十条駅」南口より 徒歩 10 分
- JR「王子駅」と JR「池袋駅 (西巣鴨経由)」より
無料送迎バスを運行

東京都多摩障害者スポーツセンター



- 【所在地】〒186 - 0003 東京都国立市富士見台 2 - 1 - 1
- 【TEL】042 - 573 - 3811 【FAX】042 - 574 - 8579
- 【HP】<https://tsad-portal.com/tamaspo>
- 【Twitter】@tsadtama
- 【交通】●JR 中央線「国立駅」南口より 徒歩 20 分
- JR 南武線「谷保駅」北口より 徒歩 10 分
- JR「国立駅」と JR「谷保駅」より
無料送迎バスを運行

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会



- 【所在地】〒162 - 0823 東京都新宿区神楽岸 1 番 1 号
セントラルプラザ 12 階
- 【TEL】03 - 5206 - 5586 【FAX】03 - 5206 - 5587
- 【HP】<https://tsad-portal.com/tsad>
- 【Twitter】@tosyokyo
- 【交通】●JR「飯田橋駅」西口より 徒歩 1 分
- 地下鉄「飯田橋駅」B2b 出口

