

Smile Exercise “うごく” (運動) 体力アップ作戦

中間評価後の **プラスアップ** 目標！

- ✓ 日常生活の中で意識的に身体を動かす習慣を身に付けよう！
- ✓ 高齢者は、特に転倒・骨折予防に心がけよう！

+「プラス10」

運動習慣を身に付け、体力UP！筋力UP！柔軟性UP！

筋力や柔軟性を鍛えることで
転倒や骨折予防にもなります

座ったままで
+10分

ストレッチや足首を
動かす運動



足指の間に手の指を入れ、ふんわりと優しくにぎってストレッチ！足の裏側と甲側を5秒ずつ伸ばす動作を交互に、両足それぞれ15〜20往復行う



床に座り、左右の足裏を合わせ、背筋をまっすぐ伸ばして両手で足を包み込む。背筋を伸ばしたまま、息を吐きながらかかとを徐々に手前に引き寄せ、さらに上体を前にゆっくり倒して制する

毎日の
ウォーキングに
+10分



- ・ウォーキングの習慣がない人は、まずは10分からスタートでも効果的。
- ・いつもより10分多く歩くと、**1,000歩**増えます。
- ・大腿で歩くと消費カロリーは**1.3倍**！

何かを
しながら
+10分

家事を
しながら
かかとの
上げ下げ

左右同時にかかとをできるだけ高く上げ、もどに戻す。1秒で1往復のテンポで10回行う



歯磨き
しながら
スクワット

背筋を伸ばし、
お腹をへこませて
足をそろえる



ひざ股がつま先より前に出ないように意識して、軽く腰を落とす

テレビを
見ながら
肩まわし

両手を肩に近づけ、肘で大きな円を描くように前回り30秒、反対に後ろ回り30秒行う



光市内のウォーキングコース(9コース)を紹介した「ひかり健康・環境・観光ウォーキングマップ」を配布しています。

HPにも掲載されています！



Smile Eat “たべる” (食) 食事・バランスアップ & おいしさアップ作戦

中間評価後の **プラスアップ** 目標！

- ✓ 朝ごはんを毎日食べよう！
- ✓ 1日3回野菜を食べよう！
- ✓ 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上食べよう！

+ 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんを食べることのメリット

1 集中力・記憶力がアップする



2 胃腸が働き、体温が上昇。排便も促す



3 代謝がよくなり、肥満や生活習慣病の発症を防ぐ



+ 毎食(1日3回)野菜を取り入れてバランスよく

私たちは**毎日平均約280g**の野菜を食べています。(令和元年「国民健康・栄養調査」)
生活習慣病予防の観点からは**1日350g以上**が望ましく、**あと70g不足**しています。
朝食や昼食で野菜を含むおかずをプラスすることがコツです。



バランスアップと野菜摂取量を増やすコツ

朝
ごはん



食パンだけではなく、パンの上に野菜やチーズ・ハムなどをプラス！

昼
ごはん



コンビニのおにぎりやパンにサラダをプラス！

夜
ごはん



野菜たっぷりのスープやおかずをもう1品プラス！