

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」

運動習慣を身につけ、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秒ずつ伸び動作を交互に、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止する

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、もとに戻す。1秒で1往復のテンポで10回行う

座屈を
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
ひざ頭がつま先よりも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



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

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。
- 大股で歩くと消費カロリーは1.3倍！

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

朝ごはんを吃ることのメリット

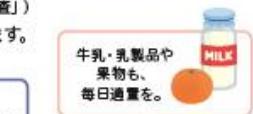
1 集中力・記憶力が
アップする



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。



野菜350gの目安//

1日平均約280gしか
摂れていません

あと
+70g
摂りましょう！



主菜
肉や魚、大豆製品、卵など

主食
ごはん、パン、めん類など

副菜
野菜・海藻・きのこ類など

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！