

特集

体操で心も体も元気に長生き

市は、たくさんの方が元気で長生きできるまちづくりに取り組んでいます。今回は、気軽に始められ、体力づくりや介護予防にも効果が期待できる「おおがきのおげんき体操」について紹介します。

この体操は、市制100周年記念で制作した介護予防のDVD「おおがき生き生き体操」に収録されています。

仲間が集まれば、楽しくできる体操。骨や筋肉を鍛え、脳を活性化することを目指して、この機会に始めてみませんか。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。



ロコモ予防が健康寿命の鍵

骨や関節、筋肉などが衰えて、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を、運動器症候群＝ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）と言います。ロコモは、ある日突然起こるものではなく、気付かないうちに進行しています。大きな要因としては、運動不足が挙げられます。

将来、健康な状態で日常生活を送るためには、早い時期からの予防が大切です。特に、バランス能力や下半身の筋力をつける運動は、ロコモを予防し、健康寿命を延ばす大きな鍵となっています。

おおがきのおげんき体操で 元気な体にしましょう!!

体操の内容は、リズムに合わせて大垣市の特色を生かした「舟をこぐように」や、自噴水から「水が湧き出るように」といった動きが含まれています。

ここからは、市マスコットキャラクターのおおがきも一緒に「おげんき体操」の動きを紹介します。

「おおがき生き生き体操」
DVDの主な収録内容

- ①ウォームアップ体操
- ②開眼片足立ち
- ③筋カトレーニング
- ④おおがきのおげんき体操
- ⑤大垣どこでもロコモ体操
- ⑥コグニサイズの紹介
- ⑦転倒予防体操
- ⑧ストレッチ



“おおがきのおげんき体操”はYouTubeでもご覧いただけます。ぜひ、ご家庭でも楽しみながら、体を動かしてみてください。



QRコード

① 腕を斜め上に(左右に4回)



Point

腕やひざを軽く曲げて、次に全身を伸ばして腕を斜め上に上げます。筋肉の素早い反応が身に付き、転倒予防に効果的です。

② 腕を上・下で振る(左右に4回)



腕を上で振る

Point

頭の上で腕を振ることにより、肩周囲の動きを滑らかにします。

Point

左右にステップしながら行うことにより、普段使うことが少ない筋肉を使い、ふらつき・転倒を予防します。



腕を下で振る

③ 舟をこぐように(左右に8回)



① ②

Point

舟をこぐように、腕を斜め後方へ引きます。軽くひざを曲げながら行うことにより、太ももの筋肉を鍛え、立ち上がりなどが楽になります。



④ ステップしながら手をたたく(左右に8回)



Point

リズミカルに楽しく、左右にステップしながら手をたたきます。

⑤ もも上げ(右左に8回)

Point

足を上げて、転倒を予防するために重要な筋肉(腸腰筋)を鍛えます。腕も引いて元気よく行いましょう。



⑥ 水が湧き出るように下から上へ(2回)



Point

軽くひざを曲げて、次に全身を伸ばして自噴水と元気が湧き出るように、腕を大きく広げて、肩周囲の動きを滑らかにします。