

【重点取り組みのテーマ】

「運動をきっかけとした住民主体の健康づくりに取り組みます」

身近な地域で、住民同士が楽しみながら運動を続けられるように、やちよ元気体操の普及と地域に根付いた住民主体の健康づくりを推進する人材(やちよ元気体操応援隊)の養成とその自主活動を支援します。

また、気軽にできる運動の情報提供を行うと共に、食生活や歯と口腔の健康づくりについても普及啓発に努めます。



【令和3年度の実績】

1. やちよ元気体操応援隊 (以下、応援隊) の活動支援

新型コロナウイルス感染症の影響によりやちよ元気体操応援隊養成講座の開催は中止しました。

令和3年9月末時点で活動していた全92グループ(屋内:76 屋外等:16)に対して、電話がけを行い、各グループの困りごとの対応及び活動状況の把握を行いました。

2. 健康づくりに関する普及啓発

新型コロナウイルス感染症の影響により高齢者を中心に運動不足による体力及び筋力の低下が懸念されていることから、広報やちよ令和3年10月1日号に「家の中で立って過ごそう」をテーマとした特集記事を掲載しました。

また、令和2年度に作成した「やちよこれだけ体操」の続編として、令和3年11月に「やちよこれだけ体操～お腹まわりの運動編～」を作成しました。本体操は市ホームページに体操動画を掲載するほか、広報やちよ令和4年1月15日号及び2月15日号の特集ページに体操の解説等を掲載し、周知に努めました。

「やちよこれだけ体操 ～お腹まわりの運動編～」

外出時間が減ると、背もたれに寄りかかって座る時間が長くなり、お腹まわりの筋力が低下しやすくなります。お腹まわりの筋力は良い姿勢の維持や腰痛予防に欠かせません。

そこで、お腹まわりの運動不足の解消のため、気軽にできる3つの運動をご紹介します。運動不足な方やお腹まわりを心配している方、ぜひお試しください。

運動の注意点

- ・運動中は息を止めないよう注意しましょう
- ・体に痛みのある方は無理せず、治療中の方は、主治医に相談の上、運動してください。

動画に合わせて一緒に
体操できます！



1. すいすい腹筋 (ゆっくり10回)

ねらい:姿勢の維持・腰痛予防

方法? あお向けに寝て、ひざを立てます

①両手のひらを太ももにあてます

③手のひらをひざに向かって滑らせながら、おへそをのぞき込むように上体を起こします

腹筋を使うように意識しましょう



上体を起こす際、手のひらが膝のお皿にさわることを目標にチャレンジしてみましょう。

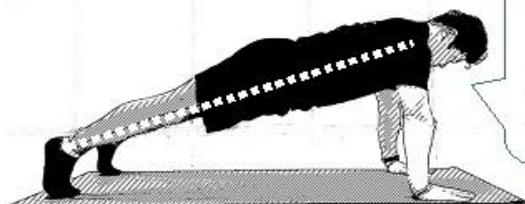
2. フランク(板のように姿勢を維持する運動) ねらい:腰痛の予防、転倒防止 (10秒維持を3回)

方法 うつ伏せの姿勢で足を腰幅程度に開きます
②腕と足先で体を支え、体を一直線にするよう姿勢を10秒間維持します

お尻を上げすぎないように
注意しましょう



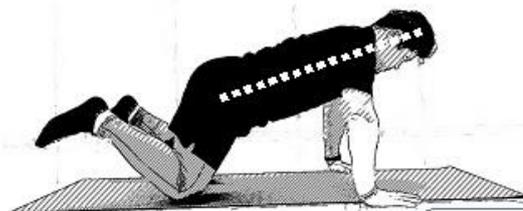
肘で支える姿勢が難しい場合は・・



肘を伸ばしてチャレンジしてみましよう

3. 膝つき腕立てふせ (ゆっくり10回) ねらい:腕力と上半身の持久力向上

方法 手は肩幅よりも広く開き、四つ這いの姿勢になります
②胸を床に近づけるようにゆっくりと肘を曲げます



おへそも床に近づきます

問い合わせ: 八千代市 健康づくり課 TEL: 047-483-4646 FAX: 047-482-9513 (R3.11.19)

この他、やちよ元気体操の周知に努めると共に、気軽にやちよ元気体操ややちよこれだけ体操を体験できる機会として「お試し体操広場」を月2回、市民体育館横の広場で開催しました。

3. その他の取り組み

(1) 講座「男の料理塾」

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、男の料理塾の開催は令和2年度より見合わせています。

(2) 卒塾生の活動支援

講座「男の料理塾」卒塾後に発足したグループは現在3グループありますが、新型コロナウイルス感染症の影響により、いずれのグループも活動を休止しています。グループの状況把握や食の取り組みへの関心が失われないよう、グループ代表への定期的な電話がけや、季節毎発行する「旬の簡単野菜レシピと健康情報」を提供しました。メンバーからは、外出自粛に伴い家庭での調理機会が増えたため、レシピが参考になっているとの声をいただいています。

令和4年度のグループ活動再開時のために、献立作成や調理の基本、食中毒予防の復習、新しい生活様式での会食時の工夫の伝達などの支援を検討しました。

旬の簡単野菜レシピは市ホームページに掲載しています。