

- ・ふくらはぎの方が太くて輪で囲めない場合やちょうど囲める場合 → 問題なし
- ・ふくらはぎの方が細くて隙間ができてしまった場合 → サルコペニアの可能性あり

◆『健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)』：厚生労働省

厚生労働省は、65歳以上の高齢者に対して、「生活活動」と「運動」を合わせた身体活動を、毎日40分行うよう勧めています。

運動の習慣がない方は、「生活活動」と転倒の恐れのない「座ったままできる筋トレ運動」に取り組んでみてください。

また、日頃から運動の習慣がある方は、「生活活動」と「運動」の両方を組み合わせ、体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に今より10分多く体を動かしましょう。

①生活活動（日常生活における労働、家事、通勤などの活動）

例) ・姿勢のよい「座り方」「立ち方」で体幹を鍛える

・家事をする際、全身をつかって行う

(床拭きや掃除機がけ、ワイパー(モップ)をかける時に一歩を大きく踏み出す。

洗濯物を干すとき、パンパンと叩いてシワをのばす。

干した洗濯物を取り込むとき、しっかりふりさばく。

窓ふきで腕を大きく動かす。など)

・立った状態で会話、電話、料理や皿洗いをする

・ペットや植物の世話をする

・歩幅を広くする

・歩いてお買い物や孫の送り迎えをする

・車やタクシーではなく、歩きや自転車で出かける

・エレベーターを使わず、ゆっくり階段を上る（手すりをしっかり掴んでください）

・散歩やお出かけする機会を増やすなど

②運動（継続性のあるスポーツなどの活動）

例) ・ウォーキングや水泳、水中歩行などの有酸素運動

・筋肉の柔軟性を高め、関節の動きの改善を促すストレッチ

・筋力を強くし、筋肉量の増加が望める筋力トレーニング

・転倒予防や歩行速度を高めるためのバランス訓練

・通常版ラジオ体操やミナモ体操、その他市町村がお勧めする介護予防体操 など

③座ったままできる筋トレ運動

例) ・座ったままできるタイプの NHK ラジオ体操

・座ったままできるタイプのミナモ体操

- ・筋肉の柔軟性を高め、関節の動きの改善を促すストレッチ など
(別添『体操の実践資料』参照)

注意:安全のために気を付けること

誤ったやり方から体を動かすと、思わぬ事故や怪我につながります。

次の事項に注意してください。

- からだを動かす時間は、少しずつ増やすこと
- 身体活動の負荷強度は、「楽である」又は「ややきつい」と感じる程度とすること
- 体調が悪い時は無理をしないこと
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士など専門家に相談すること

2. 清流の国ぎふ 健康・スポーツポイントの獲得にチャレンジしよう

岐阜県では、県民の皆様のウォーキングやスポーツイベントなどへの参加を応援するため、これらの健康づくり活動に参加してポイントを貯めると、協力店での割引や抽選で景品がもらえる『清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業』を推進しています。

この機会に、フレイル予防と清流の国ぎふ健康・スポーツポイント獲得の一挙両得にチャレンジしてみませんか。

【令和4年度清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業(4月から翌3月まで)】

(1)参加方法

市町村窓口でもらえる「チャレンジシート」または、スマホアプリ「スポーツタウンWALKER」でご参加いただけます。

	「参加方法」
チャレンジシート参加	市町村の窓口にて、「チャレンジシート」を取得します。 ※詳細についてはこちら。岐阜県ホームページ(保健医療課) https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18463.html
アプリ参加	スマホアプリ「スポーツタウンWALKER」をダウンロードします。 ※詳細はこちら。岐阜県ホームページ(地域スポーツ課) https://www.pref.gifu.lg.jp/page/224546.html

(2)ポイントを貯める

健康診断や各種健(検)診の受診、健康講座やウォーキング、スポーツイベントへの参加など、お住まいの市町村が指定する健康づくり・スポーツメニューに取り組むと、その取り組みに応じてポイントが付与されます。

(3)特典をもらう

所定ポイント数を獲得後、県内の協力店で提示し、様々な特典を受け取ることができる「ミナモ健康スポーツカード」と、スポーツ用品、健康グッズ、県産品等が抽選で当たる「抽選申込書」が取得できます。

	「ミナモ健康スポーツカード」	「抽選申込」
チャレンジシート参加	所定ポイント数を獲得後、市町村窓口で受け取ることができます。	所定ポイント数を獲得後、市町村窓口で受け取ることができます。
アプリ参加	所定ポイント数を獲得後、アプリ上に表示されます。	所定ポイント数を獲得後、アプリ上で申込みできます。

・スマホアプリ「スポーツタウンWALKER」のダウンロード方法詳細についてはこちら。

<https://runnet.jp/project/sportstownwalker/>

・スマホアプリダウンロード URL (IOS)

<https://apps.apple.com/us/app/runnet-walker/id1457920092?l=ja&ls=1>

・スマホアプリダウンロード URL (Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.runners.runnetwalker&hl=ja>

【1ヶ月ウォーキングチャレンジ(11月のみ)】

11月には、期間中に所定の歩数を達成した方を対象に、抽選で賞品が当たるイベントを実施します。

気持ちの良い秋の下、是非ウォーキングに取り組んでみてください。

(1)参加方法(下記のいずれかの方法)

	「参加方法」
記録シート参加	県(保健医療課)や市町村の窓口にて配付される、「1ヶ月ウォーキングチャレンジ記録シート」を取得します。

	※県ホームページからも入手できます。
アプリ参加	<p>スマホアプリ「スポーツタウン WALKER」画面下部のカレンダーマークをタッチし、「清流の国ぎふ・1ヶ月ウォーキングチャレンジ」から参加登録をします。</p> <p>※アプリのダウンロード方法については、「令和4年度清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業」参照</p>

(2)ウォーキングする

	「毎日の歩数カウント及び入力方法」
記録シート参加	御自身の万歩計でカウントし、記録シートに転記します。
アプリ参加	アプリをダウンロードしたスマホを持ってウォーキングすると、スマホアプリの機能により、自動で歩数がカウント・入力されます。

(3)抽選に応募する

	「抽選応募方法」
記録シート参加	参加期間中に合計12万歩以上歩いた方は、市町村窓口にて確認のスタンプをもらった後で、記録シートから応募はがきを切り離して郵送してください。
アプリ参加	<p>参加期間中に合計12万歩以上歩いた方は、スマホアプリの機能により自動応募されます(賞品は選択できません)。</p> <p>賞品を選択したい場合、下記 URL から応募する必要があります。</p> <p>https://logoform.jp/f/le5Ki</p>