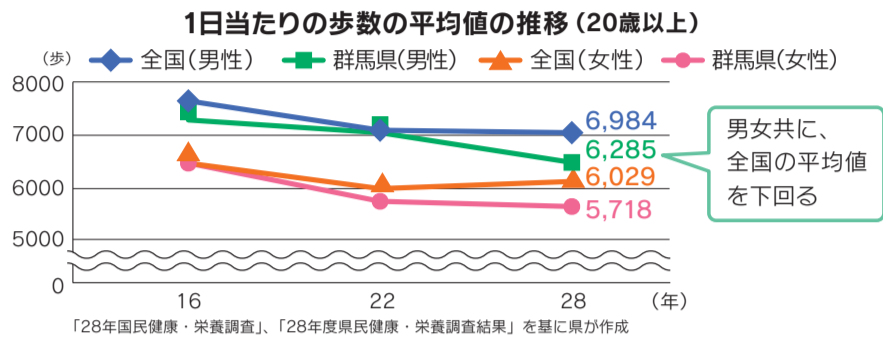


# ぐんま元気 (GENKI) の

## G げんき (元気) に動いて ぐっすり睡眠 (運動・休養)

運動は、生活習慣病の発症予防や症状の改善に役立つだけでなく、高齢者の認知機能や運動器機能の低下も予防します。また睡眠は、心身の疲労回復や心の健康を保つために重要です。



高崎健康福祉大学健康福祉学部  
教授 木村典代さん

「歩行は最も手軽に体の活動量を上げる方法です。いつもより少し歩幅を広げ、速く歩くことで筋力が向上します。同時に骨にも刺激が加わることで骨密度も保たれ

転倒や骨折を防止できます。  
日頃歩く習慣のない人は『ながら運動』から始めてほしいです。歯を磨いている時は爪先立ち、テレビを見ている時は腹筋運動など自分で決まりを作り、まずは1日当たり『プラス10分』を目標に、できることからやってみましょう。  
運動には生活習慣病の予防はもちろん、ストレス解消などさまざまな効果があります。また適度な運動は質の高い睡眠にもつながりますね」

### 毎日「プラス10分」意識して体を動かす

- ・テレビを見ながら体操をする
- ・仕事の休み時間に10分散歩をする
- ・いつもより10分早起きをしてストレッチをする
- ・近所への外出には車を使わず歩く

「5分×2回」で「プラス10分」にしてもいいんだよ!



### 歩くとこんな効果が!



プラス10分  
歩くだけで歩数は  
1,000歩アップ!

出典：青柳幸利 (東京都健康長寿医療センター研究所) 「中之条研究」

### 良い睡眠を心掛ける

- ・早起きをしてカーテンを開け、日差しを浴びる
- ・運動などにより適度な疲労を感じておく
- ・寝る前に仕事や食事・飲酒をしない
- ・寝る前はスマートフォンやテレビを見ない

## N なかま (仲間) をつくって 健康づくり (社会参加・健(検)診)

地域の仲間と励まし合い、支え合うことが健康づくりにつながります。また自分の健康状態を把握するために、健康診断 (健診)・がん検診などを定期的に受けることが大切です。



県立県民健康科学大学  
地域連携センター長 齋藤基さん

「仲間と支え合うことで健康づくりの取り組みが継続しやすくなります。健康に関わるイベントと一緒に参加する機会が増えますし、会っておしゃべりするだけでも気分転換になります。地域の高

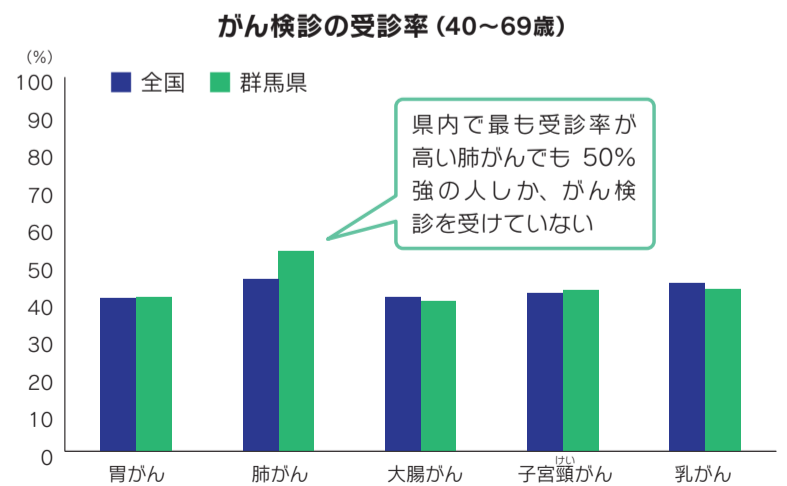
齢者サロンに参加した人からは『最初は面倒だと思っていたが、今では生きがいになっている』という話を聞きます。  
仲間をつくるためには家族や友人の他、職場の人とのコミュニケーションを深めることも有効です。会話をきっかけに仲間を広げていくのもいいですね。  
健診やがん検診は『自分は大丈夫』と思わずに受けてみるのが大切です。がんは初期症状が現れにくいので定期的に検診を受けましょう」

### 家族や仲間とのつながりを大切にする

- ・家族や職場の仲間とウォーキング大会などのイベントに参加する
- ・地域の子育てサークルや清掃活動、公民館での生涯学習、介護予防体操などに参加する

### 健診やがん検診などを定期的に受ける

- ・仲間と一緒に定期的に健(検)診を受ける
- ・健(検)診の結果に基づき、具体的に生活を改善する



出典：国立がん研究センター「国民生活基礎調査による都道府県別がん検診受診率データ (28年)」  
※子宮頸がんは 20 ~ 69 歳の受診率  
※がんは日本人の死因の第 1 位。県内で亡くなる人が一番多いがんは、肺がん

### 県内の高齢者サロンの参加者からの声



練習した歌を、納涼祭で発表することが楽しみです

みんなでおしゃべりすることが何より楽しいです

全身を動かすと元になります