動く・食べる・つながるで 長野市めぐりすごろく

～健診とフレイル予防で健康寿命をのばしましょう～

健康寿命を左右する生活習慣病の早期発見とコントロールのためには、健診を受けることが重要です。また、高齢期には介護の大きな要因となるフレイル（虚弱）が増えてくるため、フレイル予防も大切です。

新型コロナウイルスの影響で、思うように外出や交流などができない時も、感染が収まった時も、元気に活動できるよう楽しみながら長野市１周を目指してみませんか。

普段していないメニューに取り組むとさらに効果的でおすすめです！

すごろく内、ア～エの地点の紹介です！

ア【鬼無里】 奥裾花自然園

見ごろは５月上旬～５月下旬
日本一の水芭蕉の群生地です！
新緑トレッキングが楽しめます。

イ【豊野】 豊野つつじ山公園

見ごろは５月中旬
約１万株のヤマツツジが群生しています！里山さんぽ気分で楽しめます。

ウ【真島】 ホワイトリング

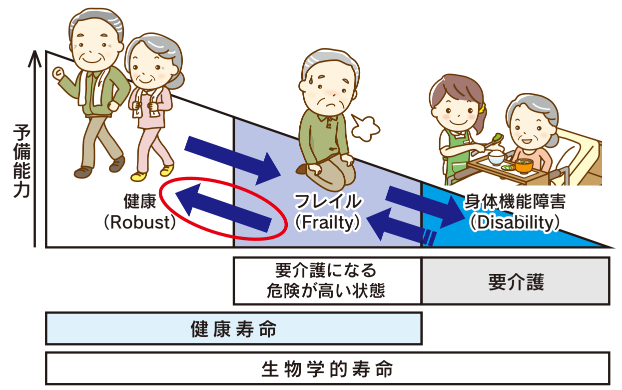
長野市をホームタウンとして活動する信州ブレイブウォリアーズ（バスケットボール）やボアルース長野（フットサル）の迫力のある試合を観戦することができます！

エ【篠ノ井】 長野Ｕスタジアム

長野市など 16 市町村をホームタウンとするプロサッカーチームＡＣ長野パルセイロの迫力のある試合を観戦することができます！

point フレイルとは

「健康」と「介護が必要な状態」の中間の虚弱な状態（下図）で、そのまま過ごしていると、介護が必要となる可能性が高い状態です。年をとったせいと、あきらめてしまいがちですが、適切な取り組みにより、**健康な暮らしに戻る**ことができます。



葛谷雅文. 老年医学におけるSarcopenia＆Frailtyの重要性. 日老医誌. 2009:46(4):279-85. より一部改変

フレイル川柳

＊105 点の応募作品から金賞に選ばれた作品です

ＴＶ体操
やればいいのに
寝て見てる

篠ノ井　長谷越はつらつクラブ
まるちゃん

「そうそう！」と思った人も多いのでは？『同じ思いをしている人が体を動かすきっかけになればいい』という思いを込め、フレイル予防を呼びかけた川柳です。

「動く・食べる・つながる」で、フレイル予防に取り組みましょう♪

【すごろくルール】

①好きな場所からスタート！
②内面Ａ・Ｂ・Ｃ・Ｄのメニューにそれぞれ取り組んだら、１マスぬりつぶします。
１日４マス進むと、１カ月程で長野市を１周！

※イメージ図のため、実際とは異なります。ご了承ください。

内面のメニューを参考に、好きなものを選んでやってみましょう！

【問い合わせ先】
長野市地域包括ケア推進課　Tel 224-7873　Fax 224-8574

取り組みメニュー

～A･B･C･D のメニューで、楽しみながら取り組みましょう～

A 動く

下記を参考に15分以上取り組んだら、1 マス

※ 必ず数を数えながら行いましょう

運動時の注意等を事前に主治医にご確認ください。

ゆっくり行いがんばりすぎないようにしましょう。

① 毎日のびのびストレッチ（5 分）

◆太もも裏のストレッチ

イスに浅く座り、片足を伸ばしてかかとを床につける。
つま先を上に向け、両手を足のつけ根に置く。
背すじを伸ばし、体を前傾してそのまま。
（左右とも 30 秒 × 2 セット）

痛みや疲れの軽減に！
姿勢改善に！

◆ふくらはぎのストレッチ

イス等につかまり、足を大きく前後に開く。
つま先の向きを前にそろえる。
後ろの足のかかとをつけたまま、前の足の膝をゆっくり曲げる。
（左右とも 30 秒ずつ）

② 毎日こつこつバランストレーニング（5 分）

転倒予防に！

◆開眼片足立ち

片手をイスなどにつき、姿勢を正す。
手をついた側の足を前方に５㎝ほど上げる。
（左右とも 60 秒 × 2 セット）

◆足指グー・パー

足の指でグー・パーをゆっくり繰り返す。
（１分）

③ たまにはしっかり筋力トレーニング（5 分）（3 日に 1 回）

姿勢改善、生活動作がスムーズに！

◆イスからの立ち上がり

イスに浅く座り、足は肩幅に開く。
４数えながら、ゆっくり立ち、
４数えながら、ゆっくり座る。
（5 セット）

膝の位置が動かないように注意しましょう！

◆左右への足上げ

つま先を前に向けたまま、足を横に上げ、８数える。
（左右とも３セット）

上半身が傾かないように！

◆かかと上げ

かかとを上げてつま先立ち。
そのまま８数えてからドスンとかかとを下ろす。
（５セット）

④ ウォーキングやラジオ体操など（ここちよくできる時間）

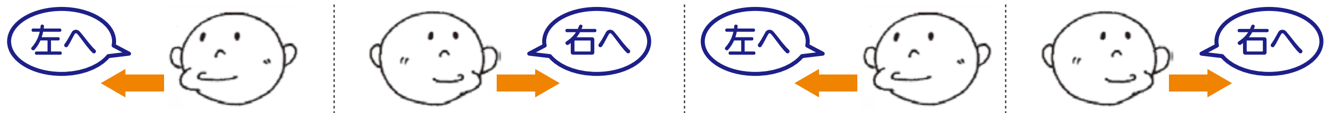
◆家族や仲間と励まし合いながら取り組むのもおすすめ！

B 食べる① ～口腔～

下記を参考に15分以上取り組んだら、1 マス

① 口の体操＆鼻歌
　下記　　のとおり、４番まで左右交互に舌を頬に押し付けながら鼻歌を歌います♪
② 歌を１曲歌う（好きな歌でＯＫ！ウサギとカメでも OK ！）
③ 新聞などを声に出して音読！（５分）

♪ ウサギとカメ（歌詞）♪



	左へ	右へ	左へ	右へ
1	もしもしカメよカメさんよ	世界のうちでお前ほど	歩みののろい者はない	どうしてそんなにのろいのか
2	なんとおっしゃるウサギさん	そんならお前と駆けくらべ	向こうの小山のふもとまで	どちらが先に駆けつくか
3	どんなにカメが急いでも	どうせ晩までかかるだろう	ここらちょっとひと眠り	グーグーグーグーグーグー
4	これは寝すぎたしくじった	ピョンピョンピョンピョンピョンピョン	あんまり遅いウサギさん	さっきの自慢はどうしたの

C 食べる② ～栄養～

7 点以上食べたら、1 マス

健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう。

◆食品群チェック　点数を計算してみましょう。

その日食べた食品にチェックをつけ、合計点を出します。７点以上を目指しましょう。

食　品	食べた（1点）	食べなかった（0点）	食　品	食べた（1点）	食べなかった（0点）
魚介類			緑黄色野　菜		
肉　類			海　藻		
卵			いも類		
牛　乳			果　物		
大豆製品			油脂類		

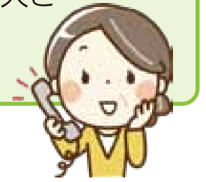
荒井秀典，山田実，『介護予防ガイド　実践・エビデンス編』．国立研究開発法人国立長寿医療研究センター，2021：204

D つながる

自分にあった交流で社会参加♪楽しむことが大切です！

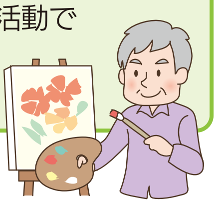
下記を参考に１項目以上交流したら、１マス

家族・友人と電話で話そう



ご近所さん・友人３人（以上）とあいさつ

趣味の活動で友人と交流



ボランティア活動に参加

※市の講座やイベント等は、広報ながのや長野市ホームページをご覧ください。