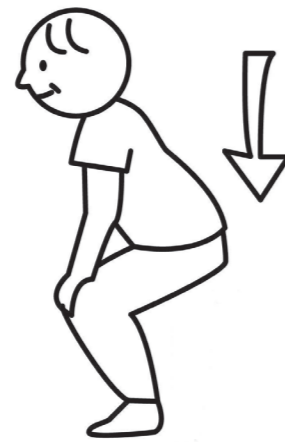


# ますます元気グループ

「ますます元気グループ」の方は、普段から元気に活動している方だと思います。5年先、10年先も元気で活動的な生活を送りましょう！

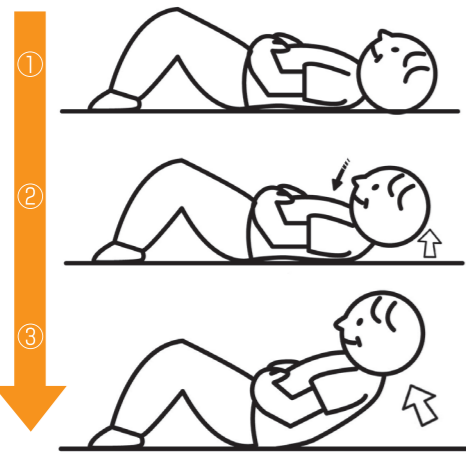
## スクワット

両足を肩幅くらいに開き、よい姿勢で立ちます。ゆっくり膝を曲げて、少し止めてから、ゆっくりと立ち上がります。膝は直角以上には曲げないようにしましょう。5～10回、1～3セット。



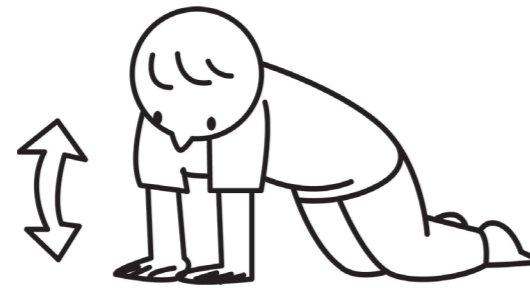
## 上体おこし腹筋

仰向けになり、膝を曲げます。指を揃えて、下腹部に当て、ゆっくりとあごを引いて、後頭部を浮かせ、ゆっくり上体を起こします。4秒止めて、じわじわと下ろして元に戻ります。腰痛が心配な人は無理をしないでください。5～10回、1～3セット。



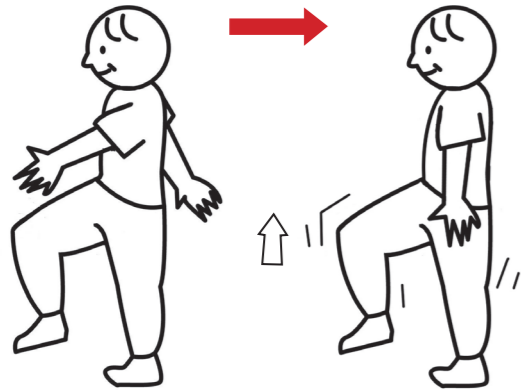
## 膝つき腕立て

膝をついて、腕立て伏せを行います。よい姿勢を保つようにします。顔の下に座布団を何枚か入れてもよいでしょう。できる人は、膝をつかずにやってみましょう。5～10回、2セット。



## 足踏み片足立ち

8回足踏みをしたら、片足立ちを4秒行います。余裕が出てきたら、徐々に秒数を増やしましょう。左右交互に4回程度。不安定な場合は、イスなどにつかまりましょう。



フポイントアドバイス

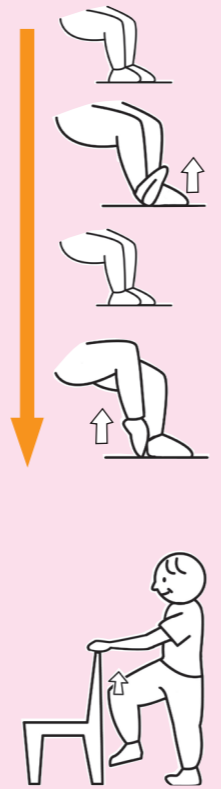
始める前に、準備運動やストレッチを行いましょ！

# かんたん、元気、それぞれのウォーキング

## ① まずは足を動かしましょう

**つま先・かかと上げ**  
イスに、足の裏が床につくように座ります。片足ずつ、つま先をゆっくり上げてゆっくり下ろします。(8回程度)次にかかとをゆっくり上げてゆっくり下ろします(8回程度)。2～3セット。

**つかまり足踏み**  
イスの背につかまり、できるだけ膝を高く上げるようにして、足踏みを行います。左右5～10回ずつ、2～3セット。できない人はイスに座って足踏みを行いましょ。



## ② ニコニコウォーキング

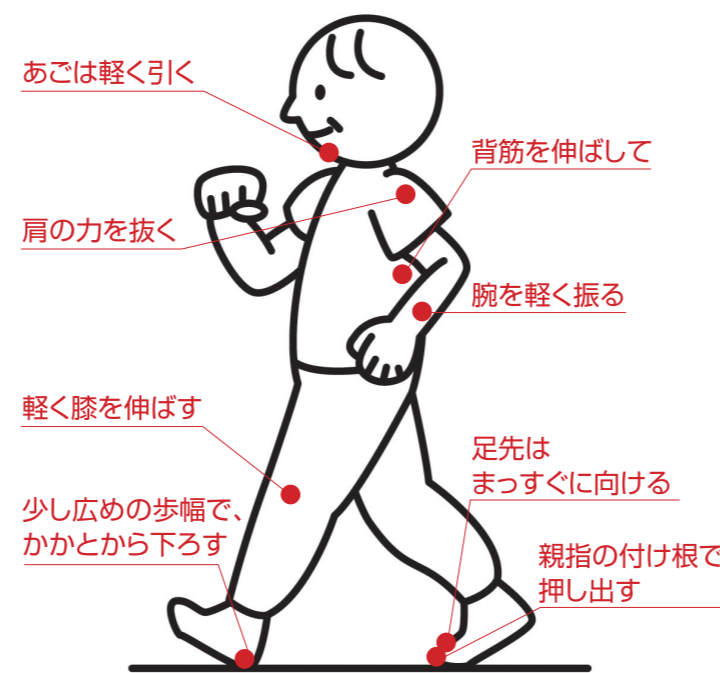
散歩をする感じで、短い時間、短い距離からはじめ、少しずつ増やしていきましょう。1日1回は外に出て、歩くことを楽しみましょ！家族や友人と会話をしながら歩くと楽しいものです。

## ③ いきいきウォーキング

1回5～10分程度を、1日に2～3回歩きましょ。週に3日を目安に始めてみましょ。普通に歩く速度から始め、余裕が出てきたら、少し速めに、よい姿勢を心がけて歩きましょ。テンポよく歩き、活動的な生活を！仲間をつくって一緒に楽しみましょ。

## ④ 本格ウォーキング

よい姿勢で、1日30分程度で、週に3～5日を目安に、やや歩幅を広げて、軽快に歩きましょ！5年先、10年先も、元気に歩き続けられるように。



## ！ 運動をするときは無理をせずマイペースで！

- 持病のある人は、かかりつけの医師に相談して無理をしないようにしましょ。
- 運動効果をすぐ求めず、体調の悪いときは休みましょ。
- 水分補給を忘れずに。

3033運動についてのお問い合わせ

■ 神奈川県スポーツ局スポーツ課  
■ 神奈川県立体育センタースポーツ推進班

Tel. 045-285-0796 Fax. 045-663-0113  
Tel. 0466-81-2803 Fax. 0466-83-4622



神奈川県

サンマルサン  
高齢者向け3033運動プログラム

# かんたん元気運動プログラム

監修：武井正子（順天堂大学名誉教授）

超高齢社会を迎えた現代において、高齢者の皆さんがいつまでも自立して元気に過ごすためには、一人ひとりが主体となり、安全に無理なく運動を実践することが大切です。県が行ったアンケート調査では、60代以上の約8割の方が「日頃、運動不足を感じている」と回答しており、ご自身の体力や健康についても「自信がある」「大いに健康である」と回答している方はそれぞれ1割未満と非常に少ない状況です。神奈川県では、1日30分、週3回、3ヶ月間、継続して運動に取り組み、くらしの一部として運動・スポーツを習慣化する「3033（サンマルサン）運動」を推進しています。また、健康寿命を伸ばし、高齢になっても誰もが健康に暮らし、長生きして誰もが幸せだったという社会を実現することをめざしています。この「かんたん元気運動プログラム」をきっかけに、気軽にできる運動・スポーツを始めましょ。運動・スポーツを通して健康な体をつくり、いきいきと明るく過ごしていきましょ！

あなたは、どのグループを選びますか？

余裕が出てきたら、少しずつステップアップ！

### ゆったりお達者グループ

体力、健康に不安のある人は、まず、普段の生活の中で、少し体を動かしてみましょか？

※不安な方は、医師に相談してください。



はじめの一歩！  
1ページと5ページ①へ

### ニコニコ健康グループ

体力に自信はないけれど、健康に過ごしている人は、無理せず、ニコニコ続けましょ！



健康第一！  
2ページと5ページ②へ

### いきいき長寿グループ

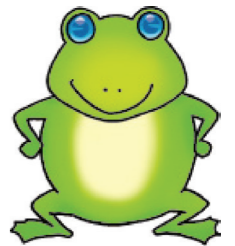
年齢相応に体力はあるけれど、運動をしていない人は、いきいき体を動かしてみましょ！



めざせ長寿一位！  
3ページと5ページ③へ

### ますます元気グループ

体力に自信があり、日ごろ運動をしている人は、継続して行い、ますます元気に過ごしましょ！



元気が一番！  
4ページと5ページ④へ



# ゆったりお達者グループ

「ゆったりお達者グループ」の方は、まずは、動かせるところを、少しでも動かすようにすることから、運動してみませんか？  
不安な方は、医師に相談しながら行いましょう。

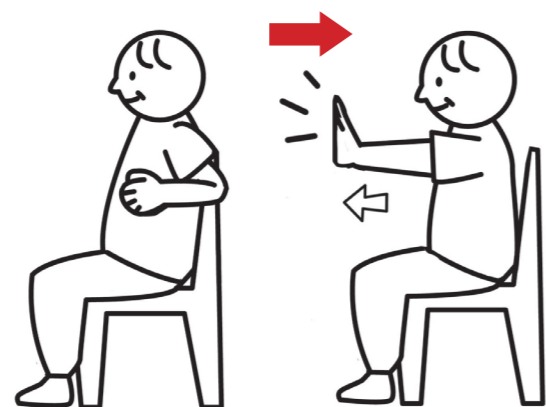
## かかとトン

床に足がつく高さのイスに座ります。  
膝を伸ばして床にかかとをトンとつけます。よい姿勢を心がけましょう。  
左右交互に10回程度、2セット。



## かんたん腹筋運動

イスに座り、背筋を伸ばし、下腹部に両手を置きます。息を吐きながら軽くお腹を凹まし、5~10秒腹筋に力を入れます。息を吸いながら力を抜きます。  
5回程度、2セット。



## グーパー体操

イスに座り、胸の高さくらいで軽く手を握ります。  
腕を前にのぼしながらパッと手を開き、戻します。  
5~10回、2~3セット。



## 脇腹のばし

両足を肩幅に開いて、よい姿勢で立ちます。手のひらを太ももの外側に触れたまま、ゆっくり息を吐いて交互に膝の方に下げます。息を吸いながら元に戻ります。イスに座ってもできます。  
5~10往復。

ワンポイント  
アドバイス

よい姿勢を心がけ、普段の動作を運動と意識するだけでも効果は期待できます！

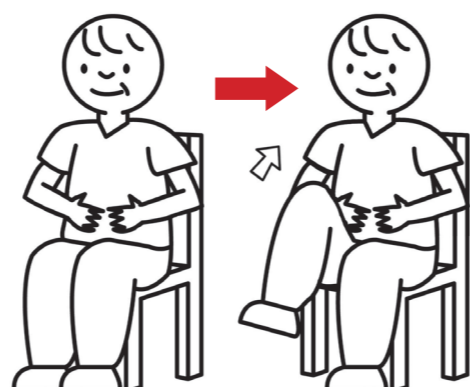


# ニコニコ健康グループ

「ニコニコ健康グループ」の方は、具合の悪いところがあれば、少しずつ運動をしてみませんか？  
始めたら、余裕をもって、安全に運動を続けましょう！

## 足上げ膝伸ばし

イスに座り、膝を高く上げてから、膝を伸ばし、かかとを押し出すようにして足先を上に向けます。4~8秒くらい保持してから、ゆっくり元に戻します。  
イスに寄り掛からないようにしましょう。  
左右交互に5回程度、2セット。



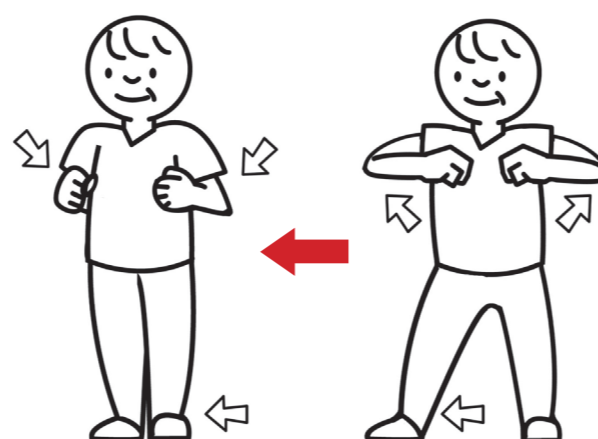
## イスでの腹筋

イスに座って、下腹部に両手を置き、ゆっくり深呼吸します。片膝をあげながら、お腹を引き締め、ゆっくり息を吐きます。下ろして息を吸います。  
左右交互に5回程度、2セット。



## テーブル腕立て

テーブルに両手を置いて、腕の屈伸を行います。  
背中を伸ばして、腕をのぼすときに力を入れます。  
5~10回、2セット。



## サイドステップ

手を軽く握り、肘を脇につけた姿勢で立ちます。一方の足を横に出した時に両肘を横に上げ、反対の足をそろえるときに肘を下ろします。  
左右交互に4~8回。

ワンポイント  
アドバイス

「息を止めずニコニコベース」、「頑張り過ぎない」で行いましょう！

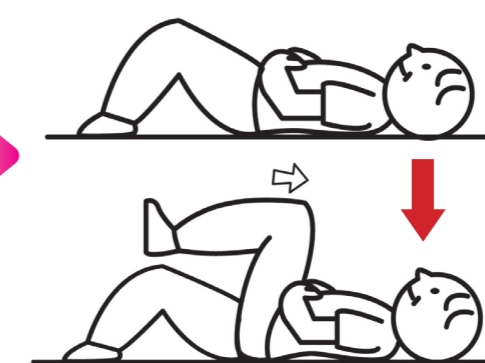
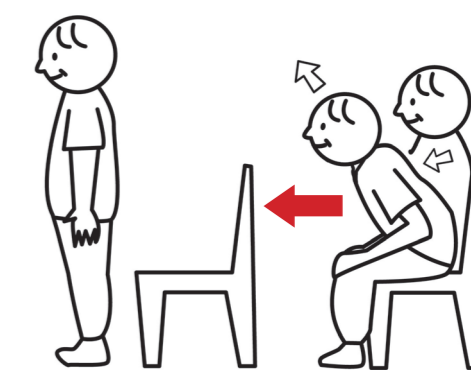


# いきいき長寿グループ

「いきいき長寿グループ」の方は、どんどん運動してみましょう。  
1回に行う回数は少なくとも、続けていくことで、いつの間にか活動的な生活になっていきますよ！

## イスから立ち上がり

膝を曲げ、足の裏が床につく状態でイスに座ります。背筋を伸ばし、上体を斜め前方に傾けます。足の裏全体で床を押すようにして、頭の方に立ち上がります。  
5~10回。

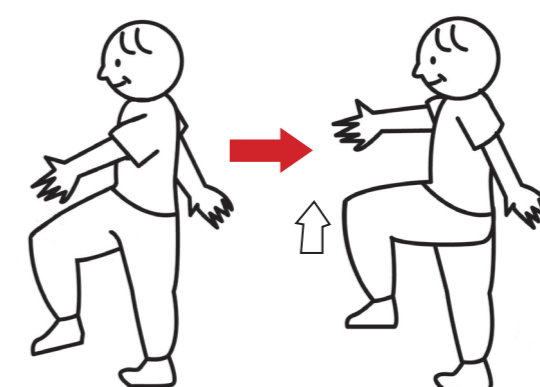


## もも上げ腹筋

仰向けになり、両膝を曲げ、下腹部に両手を置き、ゆっくり深呼吸します。片膝を上げながら、お腹を引き締め、ゆっくり息を吐きます。下ろして息を吸います。  
左右交互に数回、2セット。

## 壁での腕立て

壁に両手を置いて、腕の屈伸を行います。  
足の位置を壁から離すときつくなります。  
5~10回、2セット。



## もも上げ足踏み

その場で普通に足踏みを行います。(8回程度)次に交互に足裏を床に踏みつけるようにしてゆっくり膝(もも)を高く上げて足踏みを行います。(4回程度)膝が悪い人は無理をしないようにしましょう。  
2~4セット。

ワンポイント  
アドバイス

少しずつでもOKです。週に3日を目安に始めましょう！