



ふれデイ通信

「心軽く、身体を動かそう」編

【第28号 令和8年9月発行】

【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

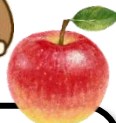
地域福祉課 ふれあいデイ担当 (矢延・高土居)

〒680-0845 鳥取市富安二丁目 104-2 (さざんか会館 1 階)

TEL: (0857) 24-3180



朝晩の風が少し涼しくなってきましたね。皆さま、お変わりはありませんか。
今回は「スポーツの秋」に「身体を動かす効果」についてお知らせです。



身体を動かす効果

身体活動には、健康・体力維持を目標とした「運動」と、日常生活における家事、労働などの「生活活動」があります。少しの身体活動であっても身体活動をほとんど行わない高齢者と比較すると、総死亡のリスクが30%程度低下することが分かっています。一日の推奨目標は「40分以上の身体活動」ですが、「生活活動」を高めることでも達成可能です。心軽く意識しながら、健やかな日々をお過ごしください。

毎日少しずつ 自分のペースで

日ごろ身体活動の少ない人ほど
少しの活動で大きな健康増進効果が期待できます

今よりも
少しでも多く
身体を動かす



座りっぱなしの
時間が長くなりすぎ
ないように



外出、社会参加
などは身体活動を
増やすよい機会

立位困難な方も
じっとしている時間が
長くなりすぎないように
少しでも身体を動かし
ましょう

長時間の座位行動(座りっぱなし)を
できるだけこまめに中断する(例えば
30分ごと)ことが、食後血糖値や
インスリン抵抗性など心血管代謝疾
患のリスク低下に重要です

「有酸素性身体活動」は
認知機能低下を予防する
可能性があることが確認
されています



※出典:厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023「高齢者版」 <https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>



<https://www.tottoricity-syakyoo.or.jp/>
これまでのふれデイ通信はこちらから



体操提供: Fitness Ja-んぐる <https://ja-nguru.com/>

1日3分 花は咲く ストレッチ

～笑顔の花も、体の花も、毎日のひと伸びから～

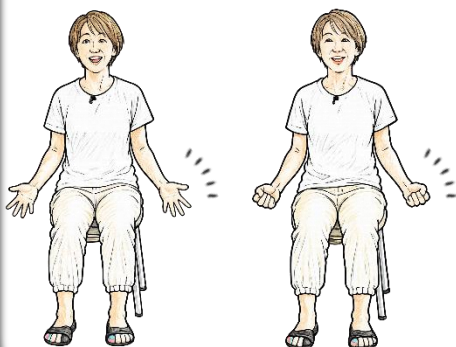
深呼吸をしながら身体を伸ばすと
胸が広がり姿勢がスッと伸びて 心までほっと軽くなります

音楽に合わせて ゆつくりのびのび

動画は
こちらから →

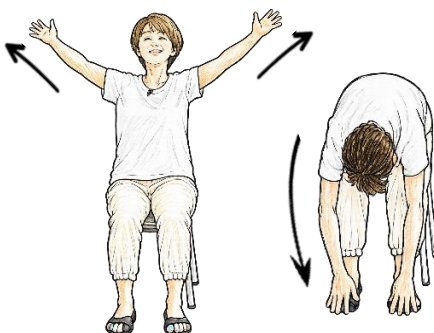


① ぽかぽか指先グーパー



手を開いたり閉じたりして
指先まで血行アップ

② 花ひらく 背のび体操



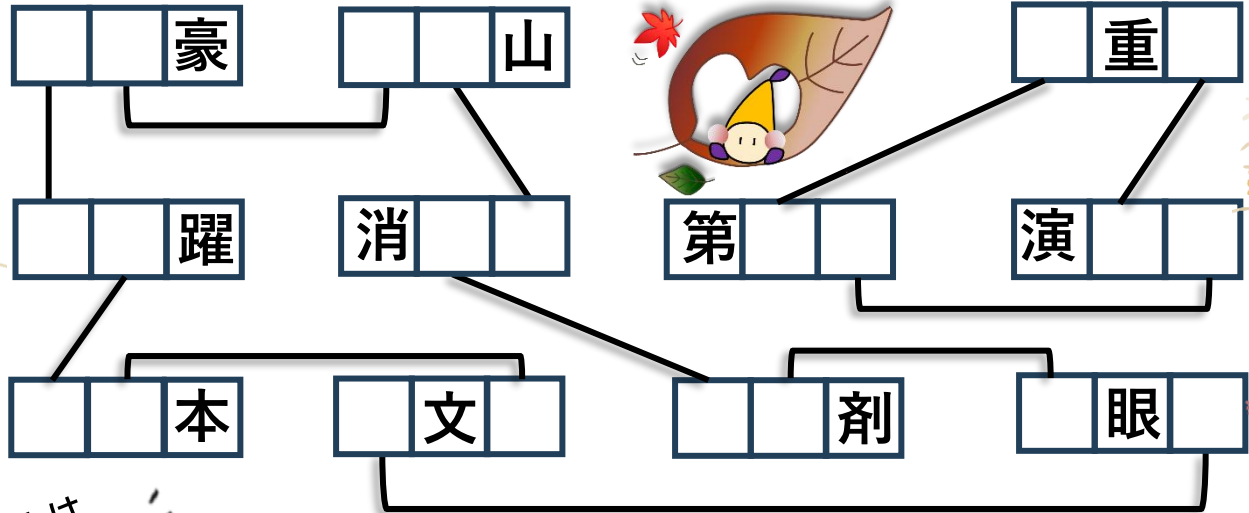
丸くなった背中をゆっくり
伸ばして、胸を開きます

③ 空までぐーん のびのび体操



空へ手を伸ばしながら
体の横を気持ちよく伸ばします

【脳トレ】線でつながれた部分は同じ漢字が入ります。 三字熟語を完成させてみてね ^^

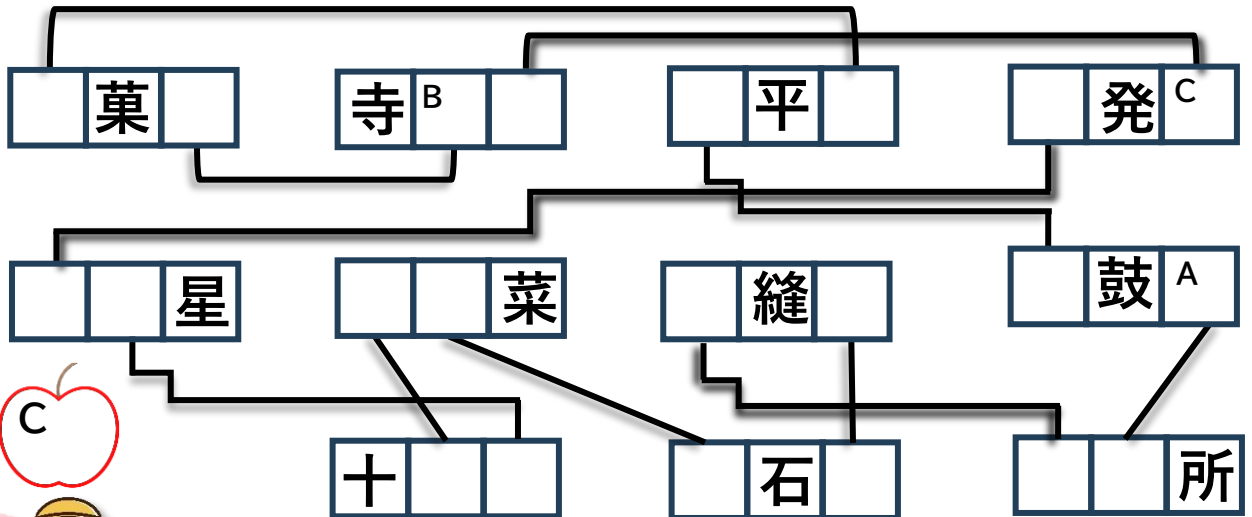


ヒントは
この中から
埋めてみてね

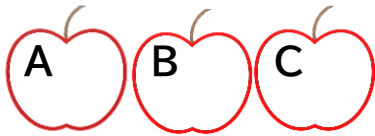


鏡虫奏士三大活富字者防

次はヒント
なしで



A ~ C で
できるお店は?



前回の解答



「タテ・ヨコのカギを解き、下2つはA~Cの順番にできた答えを書いてみてね^^

1	て	2	な	3	ら	イ	
4	っ	っ	ジ				
	ど			5	お	6	か
7	う	み				わ	

タテのカギ

- ① レールに列車を走らせる道
- ② アイスが美味しい季節
- ③ 音声だけを放送する
- ④ 上流にはアユもいる

ヨコのカギ

- ① 習字などのお稽古
- ④ 五月が見ごろの花
- ⑤ 小高い土地
- ⑦ 〇〇は広いな大きいな



タテのカギ

- ① 動物園一ののんびり屋?
- ② 運動会で引っ張り合う
- ③ キノコの上で最上級
- ④ 好きな曲をお願いする
- ⑧ きゅうりやへちまも〇〇科

ヨコのカギ

- ① 夏のお祭り
- ⑤ 一番暑い季節
- ⑥ 稲を植える
- ⑦ 利益
- ⑨ 海苔
- ⑩ 十二支



1	な	2	っ	3	ま	っ	4	り
5	ま	な	っ					ク
	ケ			6	た	う		え
7	も	8	う	け				す
9	の	り				10	え	と

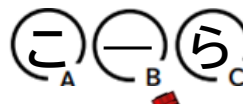
1	あ	2	っ	3	さ	
4	い	ね	カ	5	り	
	さ			6	も	じ
7	っ	マ	り			

タテのカギ

- ① 元気に交わそう
- ② 世の?、人の?
- ③ 酒を飲み、楽しむ
- ⑤ 組織などの代表

ヨコのカギ

- ① ? 寒さも彼岸まで
- ② 米の収穫
- ③ 言葉、文章に使う
- ⑤ とどの?



タテのカギ

- ① 着付けの補正に
- ② 絵のこと
- ③ 兄弟の一番下
- ⑥ マップの日本語

ヨコのカギ

- ① 綱渡り、火の輪
- ④ 人が暮らす建物
- ⑤ 6月の次は...

1	さ		2	か	3	す
	ら		4	イ		え
5	し	6	ち	が	ッ	
		ず				こ