



よなごの健康づくり

作業療法士 小椋 善文 (米子市健康対策課)



よなGO! GO!体操

—音楽に合わせて日常的に身体を動かす米子市の健康体操—
「わかりやすく」「取り組みやすい」を合言葉に「365歩のマーチ」に合わせて体を動かす、約3分間の米子市オリジナル健康体操を一部ご紹介します!

教えて! おく兄!



- ポイント① 普段、動かさなくなる筋肉を動かし、自宅でもできる動きです!
- ポイント② みんなで集まって一緒に活動することが、楽しく続けていく秘訣です!



「よなGO!GO!体操」の効果♪

- ・上半身の姿勢づくり
- ・膝周りの筋力強化
- ・バランス感覚の向上
- ・股関節の動きの改善
- ・歩行の改善

なんと! 「3年間で約4歳、体力年齢が若返った!」

「よなGO!GO!体操」をしている方は、男女ともに開始時は暦年齢と体力年齢の差はありませんでしたが、3年後には男性4.1歳、女性3.9歳の差がでたのです! (鳥取大学医学部社会医学講座 前部運動学分野 加藤敏明准教授 -米子市介護予防事業の評価分析より-) 股関節の動きの改善

その他の米子市内の健康体操を紹介します!

□ よなご健康ええがん体操

米子市と米子市地区保健推進員連絡協議会が共同作成した体操です。生活習慣をふり返り、健康的な生活リズムを促します。

□ すこやかオーラル体操

鳥取県西部歯科医師会が作成した体操です。口唇や舌、頬などを動かし、お口の健康づくりを実践します。

□ さらにおすすめトレーニング! 「ネギトレ!」

「ネギトレ」= ネバー・ギブアップ (諦めないという意味)
老若男女を問わず、地域・医療・介護の全場面で、状態に合わせてながら共通して実践できるトレーニングです。米子市オリジナル運動プログラムです。まずは、米子市ホームページへGO!やってみましょう♪



よなご健康ええがん体操体操動画



よなご健康ええがん体操体操図解



ネギトレ