

# 一人ひとりが介護予防を！

令和8年  
夏号

## 運動をしよう！

夏は暑さもあり、運動する機会が少なくなりがちです。  
体は汗をかくことで、体内の熱を外に逃して体温を一定に保っています。  
運動する習慣をつけて、暑さに負けない健康な体づくりをしましょう。※1



### ●どれくらいの運動が必要なの？ ※2

- ・1日40分以上の運動(ウォーキングで1日約6000歩程度に相当)
- ・運動の一部に筋力トレーニングを週2~3回取り入れる
- ・運動が難しい場合、今より10分多く活動する(掃除、料理、洗濯等の家事を増やす)

### ●介護予防係が紹介するおすすめの運動

立位で1時間程度体操ができる人におすすめ！



#### すっきりしゃっきり健康体操教室

市内8か所にある福祉センターで立位の運動を行っています。  
愛知県健康づくりリーダーが講師となり、指導のもと運動ができます。

裏面に各福祉センターの開催日の案内を掲載しております。  
ご不明な点があれば、介護予防係までお問い合わせください。

座って体操がしたい人におすすめ！



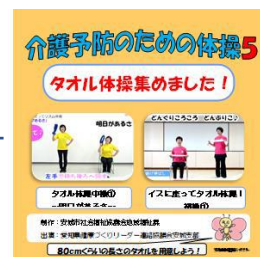
市内8か所にある福祉センターで座位のサロンが開催されています。  
イスに座って無理なく実施できます。

詳細は各福祉センターにお問い合わせください。

家で体操がしたい人におすすめ！

#### 介護予防のための体操 DVD

介護予防係で座ってできる体操をまとめたDVDを作成しています。  
市内8か所の福祉センター及びアンフォーレで貸出ができます。



#### YouTube 体操 スマートフォンで二次元コードをチェック！



安城市社協介護予防係のチャンネルで体操動画を配信しています。  
リズム体操や筋力トレーニング、簡単にできるストレッチ等があります。

出典：※1 公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット(<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/undou-shougai/index.html>)

※2 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