

シニアにちょうどいい身体活動ってご存じですか？

多要素な運動が効果的

多要素な運動とは…

筋力トレーニング、バランス運動などを組み合わせて実施する運動や体操やダンス、ラジオ体操、ヨガなどの多様な動きを伴う運動が含まれます。

➔百歳体操も多要素な運動の1つです。

※
歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を
1日40分以上行うことが推奨されています。

そのうち、**多要素な運動**を**週3日以上**取り入れることをおすすめします。



※身体活動とは、日常生活における家事などの「生活活動」と健康などのために行う「運動」の2種類に分類されます

ご自身の体調を考えながら、強度や量を調整し、
できることから取り組むことが大切です。

まずは**今よりも10分多く**身体活動をしてみませんか？
意識的に家事や外出することにより、
自然と座りっぱなしの時間が減少します。



参考文献：「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

● お問い合わせ先 各区保健福祉センター ●

区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号
北	6313-9968	港	6576-9968	東淀川	4809-9968	阿倍野	6622-9968
都島	6882-9968	大正	4394-9968	東成	6977-9968	住之江	6682-9968
福島	6464-9968	天王寺	6774-9968	生野	6715-9968	住吉	6694-9968
此花	6466-9968	浪速	6647-9968	旭	6957-9968	東住吉	4399-9968
中央	6267-9968	西淀川	6478-9968	城東	6930-9968	平野	4302-9968
西	6532-9968	淀川	6308-9968	鶴見	6915-9968	西成	6659-9968

大阪市福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課 令和6年3月発行

電話：06-6208-9957 FAX：06-6202-6964

おおさか百歳通信

家からふらりと通える
いつもの場所で

第5号

港区 港さつき苑



西区 マンモス会

