

## 坂東市民健康体操普及委員会の活動紹介

坂東市民健康体操は、「いつでも、どこでも、気軽に行うことができる体操」として、市民の皆様の健康増進に役立てるための体操です。坂東市民健康体操は、①スクワット、②もも上げ、③横上げ、④バンザイ背伸び、⑤おなかの5種目で構成された体操で、音楽に合わせておこないます。歌いながら体操すると、丁度1セットが終了します。自分の体力に合わせてセット数は調整してください。

### ■■市民健康体操■■

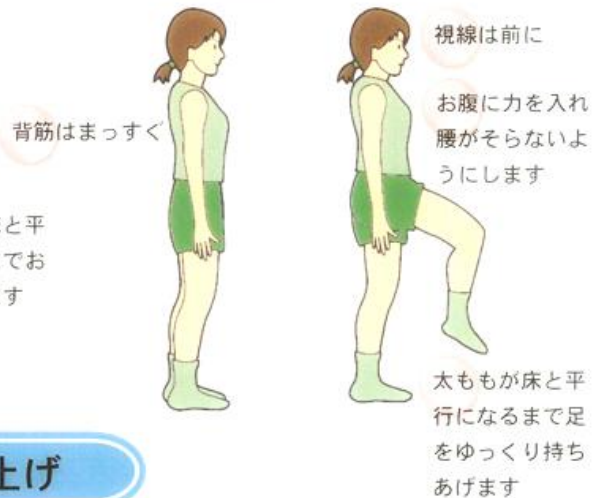
#### スクワット

足やおしりの筋肉をきたえます



#### もも上げ

股関節まわりの筋肉を鍛えます



#### 横上げ

おしりの横の筋肉を鍛えます



#### バンザイ背伸び

ふくらはぎの筋肉を鍛えます



#### おなか

おなかの筋肉を鍛えます



## 市民健康体操高額貯筋者の受付窓口が変わりました。

体操を続けるために、体操をどれだけ行ったかを記録するための“貯筋(チョコキン)通帳”があります。筋肉の貯筋は「使うと貯まる」楽しみがあり、その貯まった筋額に応じて、記念品(65歳以上が対象)などを贈呈しています。また、今年度から、下記のとおり受付窓口が変わりました。貯筋通帳の残高に応じて表彰いたしますので、残高をご確認ください。

### 申請窓口

【変更前】坂東市国体・五輪スポーツ振興課  
(住所：坂東市岩井 3086 / 電話：35-1711)



【変更後】坂東市社会福祉協議会本所  
(住所：坂東市辺田 48 / 電話：35-4811)

### 対象者

満65歳以上の市民の方(申告時点)

### 表彰内容

- ①貯筋残高 15万円  
銅バッジ・記念品授与
- ②貯筋残高 50万円  
銀バッジ・表彰状(元気いっぱい福祉まつりにて表彰)
- ③貯筋残高 100万円  
金バッジ・表彰状(元気いっぱい福祉まつりにて表彰)
- ④貯筋残高 200万円  
プラチナバッジ・表彰状(元気いっぱい福祉まつりにて表彰)

### 持ち物

貯筋通帳、認印

### 受付締切

貯金残高 50万円・100万円・200万円の方(令和元年度分)の締切は、10月31日(木)までです。

※貯筋残高 15万円の方は、随時記念品を授与しますので、締め切りはありません。

### ★注意★

通帳への1日の入金は、「健康体操 1,000円以内+その他の運動 100円=1,100円」を限度とします。



▲貯筋通帳

## 残高チェック（体力測定会）とは？

貯まった筋額が、ご自身の運動機能向上に繋がっているかを確認する“残高チェック（体力測定）”というものがあります。主に65歳以上の方を対象に、長座体前屈、開眼片足立ち、握力測定、5m最大速度歩行、上体起し、イスの座り立ちの6種類の体力測定に身長、体重、ウエスト測定を加えています。体力に自信のない方も参加されていますが、参加者同士が励ましあいながら、笑顔も絶えないものとなっています。体力測定会では、日頃の運動の成果や今後の健康・体力づくりの動機となることを期待し、1年1度行うことを推奨しています。

### ○長座体前屈テスト



背中とお尻を壁にピッタリとつけ、足を伸ばし座ります。その足の下に測定器を設置し、握ったバーの地点を0cmに合わせ、ゆっくりと身体を倒し、バーが止まったメモリ地点を測定します。

### ○開眼片足立ちテスト



片足で立ち、最大120秒で何秒間立っていたかを測定します。足を上げすぎて転倒してしまう危険性があるため、無理のない高さまで上げてもらい測定します。

### ○握力テスト



直立姿勢で握力計を握り、人差し指の第2関節が90度になるように調整します。測定する際に握力計を振りまわしたり、衣類や身体についてしまった場合は測定不可となります。腕を自然に下げた状態で測定します。

### ○イス座り立ちテスト



イス座り立ちテストは、立った状態からいすに座る、そして立つという動きを1回として、これを繰り返し10回おこなったときの時間を測定します。

○上体起こしテスト



上体起こしテストは仰向けになり、両膝を押えてもらい、両腕を胸の前で組みます。両肘がももにつくまで上体を起こし、肩甲骨が床に着くまで上体を戻す動作を1回として、30秒で何回できるかを数えて記録します。

○5m最大速度歩行テスト



最大速度歩行テストは、11mの距離を歩行する中で、その真ん中5mをなるべく早く歩き、その時間を測定するものです。腰、または肩が3mの地点を越えた時点から8mの地点を越えるまでの時間を2回測定して記録します。

★普及委員会では体力測定記録会を推進しております。ご要望があれば各地区で実施しているサロン活動などに出向いて測定することも可能ですので、坂東市社会福祉協議会までご連絡ください。