



# きたきた



区民が健康に暮らせるように作られた「元気体操」で、実際にあるのはどれ?

- 1 なだだ! 元気体操
- 2 ちゅうおうちゅうおう! 元気体操
- 3 きたきた! 元気体操

答えは紙面でCHECK!

【先月の答えは... 2004年でした!】



【北区公式 Instagram

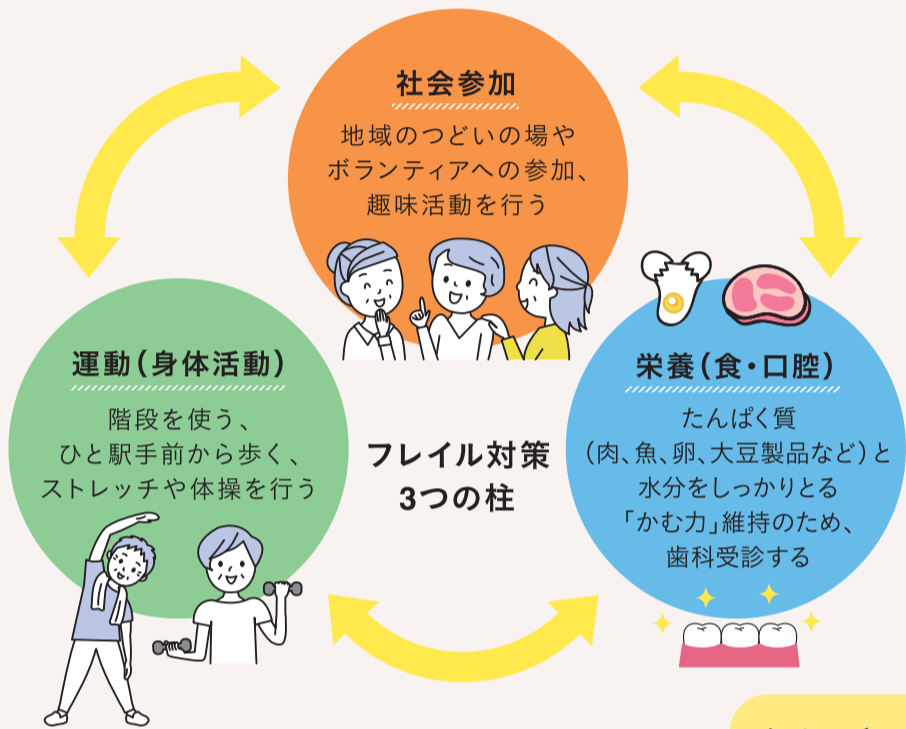


【北区公式 X(旧Twitter)

## 『フレイル』予防に取り組みましょう!

フレイルって何?

年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことを言います。フレイル予防・改善のためには「運動」「社会参加」「栄養(食・口腔)」にバランスよく取り組むことが重要です。



3つ以上当てはまると要注意!

### セルフチェックをしてみましょう

- 体重減少 | 6カ月間で体重が2~3kg減少した
  - 疲労感 | 以前より疲れやすくなった
  - 身体活動の低下 | 外出しなくなった、人との交流が減った
  - 握力の低下 | ペットボトルのふたが開けにくくなった
  - 歩行速度の低下 | 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった
- (出典:日本老年医学会)

### 「ご当地体操」でフレイルを予防 / きたきた! 元気体操

セルフチェック、いかがでしたか?フレイル予防の取組みの1つとして、区民の皆さんの健康を願ってつくられた「きたきた!元気体操」を試してみませんか。自宅でも簡単に取り組み、頭や関節、筋肉の機能維持・向上が期待できます。さあ、一緒にやってみよう!

- ウォーキング** (16回) 腕を振り、ももを上げる
- 肩伸ばし** (1回) 肩と腕を伸ばす
- 背中伸ばし** (1回) 身体を前に倒し背中を伸ばす
- 首伸ばし** (左右各1回) 首を横に倒す
- 肩をひねる** (左右交互に各4回) 対角の肘と膝を近づける
- 肩と腕を伸ばす** (左右交互に各2回) 目線を指先に片方の手を後方に伸ばす ※反対の手は腰。両方で行う

### 「広め隊」が地域で体操を広めています!

#### 「きたきた!元気体操広め隊」とは?

区の養成講座を受講・登録した、体操を広める普及推進員です。

#### 一部活動紹介

「おはよう元気会」で、仲間みんなで元気になるよう体操に取り組んでいます。続けることでみんなの体力アップを実感しています。



「おはよう元気会」で活動中の広め隊メンバー

問 北区役所 ☎ 593-1111 (保健担当)

動画はこちら



### まだまだ続きます

1セットに10ポーズあります。音楽に合わせて4番まで繰り返します

きたきた元気体操 北区社会福祉協議会

※北区社会福祉協議会と北区役所が、神戸親和大学(当時:神戸親和女子大学)と北区医師会の協力を得て作成しました。

左右交互に各2回



北区保健福祉課 富田保健師



問い合わせ発行

北区役所 北神区役所

〒651-1195 神戸市北区鈴蘭台北町1-9-1 ☎(078)593-1111(代) / FAX(078)593-1166  
〒651-1302 神戸市北区藤原台中町1-2-1 ☎(078)981-5377(代) / FAX(078)981-3506

北区の姿(2024年2月1日現在) 人口:205,564人 / 世帯数:89,981世帯 / 面積:240.29km<sup>2</sup>

受付時間 【北区役所・北神区役所】 8:45~17:15(毎週木曜日は一部窓口のみ19:45まで) 【出張所】 8:45~17:15 ※12:00~13:00は取り扱いできない業務があります