

ともに生き活き

		年 / 年 / 年	年 / 年 / 年	年 / 年 / 年		
		開始時	3ヶ月後	6ヶ月後		
参加交流	社会参加を楽しむ	1	この3ヶ月間に家族以外の人と運動(スポーツ)やレクリエーションをした。			
		2	この3ヶ月間に家族以外の人とボランティアを行った。			
		3	この3ヶ月間に家族以外の人と飲食・歓談をした。			
		4	地域の組織(自治会、婦人会、PTA、ボランティア等)などに参加している。			
		5	会社やNPO組織等で就労している。			
		6	職場や地域の趣味・文化・学習教育サークルに参加している。			
		7	防災や防犯活動(地域防災訓練、防災組織、消防団等)に参加している。			
参加交流	絆づくりを楽しむ	8	近所の人とあいさつを交わしている。			
		9	まわりの人々はお互いにあいさつしている。			
		10	近所の人で、おすそわけや、ものの貸し借りをしてくれる人がいる。			
		11	近所の人で、ちょっとした作業を手伝ってくれる人がいる。			
		12	まわりの人々は信頼できる。			
休養・元氣	くつろぎを楽しむ	13	毎日生活リズムを整え、メリハリをつけて暮らしている。			
		14	毎日、十分な睡眠で疲労を回復している。			
		15	毎日、30分程度は気分転換して安らぐ時間を持っている。			
		16	休日に適度に好きなことをして鋭気を養っている。			
禁煙・節酒	節度を楽しむ	17	タバコは吸わない。			
		18	週2回以上お酒を飲まない日がある。			
		19	1回の飲酒量が適量の限度を超えない。(純アルコール換算で1日20gまで。日本酒1合、ビール中ビン1本、ワイン グラス2杯弱)			
		マル○の数の合計	/19	/19	/19	

自分の生活習慣を振り返ったときに、マル○の多い生活が理想です。
 マル○がつかない項目の中で、改善できると思う項目がありますか？ → 運動() () 食事() () ともに生き活き() ()
 毎日の生活でマル○の項目が増えるようあなたがたてる行動目標とは？！

あなたの体力測定の結果を記入しましょう。

		年 / 年 / 年	年 / 年 / 年	年 / 年 / 年
		開始時	3ヶ月後	6ヶ月後
筋力	1	イスからの10回立ち上がり座りが何秒でできましたか。	秒 3.速い 2.ふつう 1.遅い	秒 3.速い 2.ふつう 1.遅い
バランス	2	目を閉じて片足で何秒立つことができましたか。	秒 3.優れている 2.普通 1.劣っている	秒 3.優れている 2.普通 1.劣っている
柔軟性	3	立ったままひざを曲げずに指先が地面につきましたか。	A B C D E F 3.柔らかい 2.普通 1.硬い	A B C D E F 3.柔らかい 2.普通 1.硬い

あなたの適正体重は？

BMI: Body Mass Indexとは「肥満度」のことを指します。

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}} = \text{肥満度 (BMI)}$$

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25未満	普通
25以上	肥満

計算例: ★電卓を使って計算してみましょう!
 ◆体重62kg 身長1.65m の場合(身長165cmをmにして計算します) $62 \div 1.65 \div 1.65 = 23 \Rightarrow$ 肥満度BMIは 23
 ◆適正体重は身長(m) × 身長(m) × 22の式で出すことができます。 $1.65 \times 1.65 \times 22 = 60 \Rightarrow$ 理想体重は 60kg

4 5年後、自分のなりたい姿は?今よりちょっとだけチャレンジできることは?

まず、5年後、自分のなりたい姿を想像して、みんなに伝えてみましょう。それから「生活習慣自己チェック」の結果でマル○がつかない項目のうち、改善できると思う内容について、行動目標を考えてみましょう。行動目標は、「運動」、「食事」、「ともに生き活き」それぞれに1個と、「3人で共通」を1個の計4個を設定します。

①「体力測定」や「生活習慣自己チェック」でマル○がつかない項目に着目!

		年 / 年 / 年	年 / 年 / 年	年 / 年 / 年		
		開始時	3ヶ月後	6ヶ月後		
運動	体力づくりを楽しむ	1	あおむけに寝た状態から手を使わずに立ち上がることができる。	○		
		2	1階から5階までの階段を休まずに上がることができる。	○		
		3	ジョギング(時速6キロ程度)を15分以上続けることができる。			
運動	歩くことを楽しむ	4	椅子に座った姿勢から、手をつかないで左右どちらの足でも片足だけで立ち上がることができる。	○		
		5	椅子に座って、ひざの向きを変えないで真後ろを見ることができる。	○		
		6	歩くのが楽しい。			
		7	姿勢よく大まかで歩くようにしている。			
		8	同年代の人より歩くのが速い。			
日常生活の中で体を動かすことを楽しむ	日常の中	9	日ごろ、岡山県の平均歩数(男性7,595歩、女性6,046歩)より1,000歩多く歩いている。※歩数が分かる場合は記入(約()歩)			
		10	エレベーター、エスカレーターより階段を使う(自分の足で歩く)。			
		11	歩いて10分以内のところなら、歩いていく。	○		
		12	日常生活の中でラジオ体操や自転車など、体を動かすことを心がけている。			
		13	月に1回以上、名所に出かけたり、イベントに参加する、ノーマイカーデーを設けるなどしている。			
		マル○の数の合計	5			

「歩くことを楽しむ」の枠にマル○が少ない…歩くことならチャレンジできるかな。

②仲間と楽しんで実行できそうな行動目標を!

運動 週に6日、7,000歩以上、歩く。

このようにして、次に「食事」、「ともに生き活き」、「3人で共通」の行動目標も決めましょう。

5 3ヶ月間、3人1組のチャレンジ開始!

チャレンジシート(P10・11)は、あなたの取り組みの記録です。変化を確認できると楽しさが倍増することでしょう。上段は行動目標の取り組み状況、中段は歩数(または歩いた時間)、下段は体重を記入する欄です。次の3ヶ月に備え、まだ未記入のうちにコピーしておきましょう。

		年 / 年 / 年	年 / 年 / 年	年 / 年 / 年	年 / 年 / 年	年 / 年 / 年	年 / 年 / 年	年 / 年 / 年	年 / 年 / 年	○の数の小計	合計
1週目	運動										
	食事										
	ともに生き活き										
		3人で共通									
		歩数									
		体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

行動目標の取り組み状況を記入しましょう。
 ○:できた
 △:少しできた
 ×:できなかった
 -:実施しない日

1週間毎に「運動」「食事」「ともに生き活き」「3人で共通」それぞれのマル○の小計と全体の合計を書きましょう。各週の全体の合計は、P10・11下のグラフに記録していきましょう!

この機会に歩数計を用意し、1日の歩数を測ってみましょう!携帯電話の無料アプリを利用するのもよいでしょう。歩数計のない人は歩いた時間を記録しましょう。

毎日、同じ時間に体重を計る習慣をつけましょう!