

「元気アップ体操」とは

「元気アップ体操」はこんな体操です

「笑って健康元気アップ事業」の一環として作成しました

…井原市が推進する「笑いは誰もが無理なく継続できる健康づくり・生涯学習の第一歩」という考え方を広くPRし、みなさんに楽しく運動する習慣を持っていただけるよう作成しました。
その考え方のおり、楽しく体を動かせる内容となっています。

激しい動きや難しい動きはありません

…お子さんからご高齢の方まで、幅広い年代の方に無理なく行っていただけます。

基本と椅子の2つのバージョンがあります

…足腰に不安がある方等に安全に体操していただけるよう、椅子に座ってできるバージョン（椅子バージョン）も作成しました。
椅子バージョンは、健康な方にとっても十分な運動量がありますので、状況や体調にあわせて選んでいただけます。

体操をするときは笑顔で！～笑いにはこんな効果があります～

主な笑いの効果

- 血糖値の上昇を抑える
- 体の抵抗力（免疫力）を高める
- ストレス解消
- 脳を活性化

このほかにもたくさんあります

“つくり笑顔”でも効果が

「楽しいから笑う」のが本来ですが、
笑顔をつくることでも、笑ったのと同じ
ような効果があるとされています。
日常生活で“笑顔”を心がけましょう。

健康体操をやってみましょう

「体を動かすこと」は健康づくりでは大変大切なことです。

この体操は簡単にできますので、普段体を動かす機会がない方にとっても
取り組みやすい内容となっています。

日常生活に取り入れて運動する習慣を持ちましょう。

体操を毎日続けることで、健康づくりや介護予防・心身の
リフレッシュにつながります。

笑って健康元気アップ事業スローガン

「笑い声 まちにあふれて 元気です」