

できることから始めよう

# 視覚障害者のための 健康づくり

## 身体活動編



# 健康寿命を伸ばすための+10

ふだんから元気からだを動かすことで、生活習慣病などのリスクを下げることができます。まずは、今より10分多く、からだを動かしてみませんか。例えばこんなことから

## プラス・テン (+10)



ストレッチや  
ヨガでリフレッシュ



毎日10分間  
確保して体操を習慣に



いつもの通勤や  
買い物で少し遠回り



家の中でも  
椅子をつかって  
「ながら運動」



ゆっくり立って  
ゆっくり座って  
スクワット



2階分なら  
エレベーター  
より階段で

## ブレイク・サーティー (BK30)

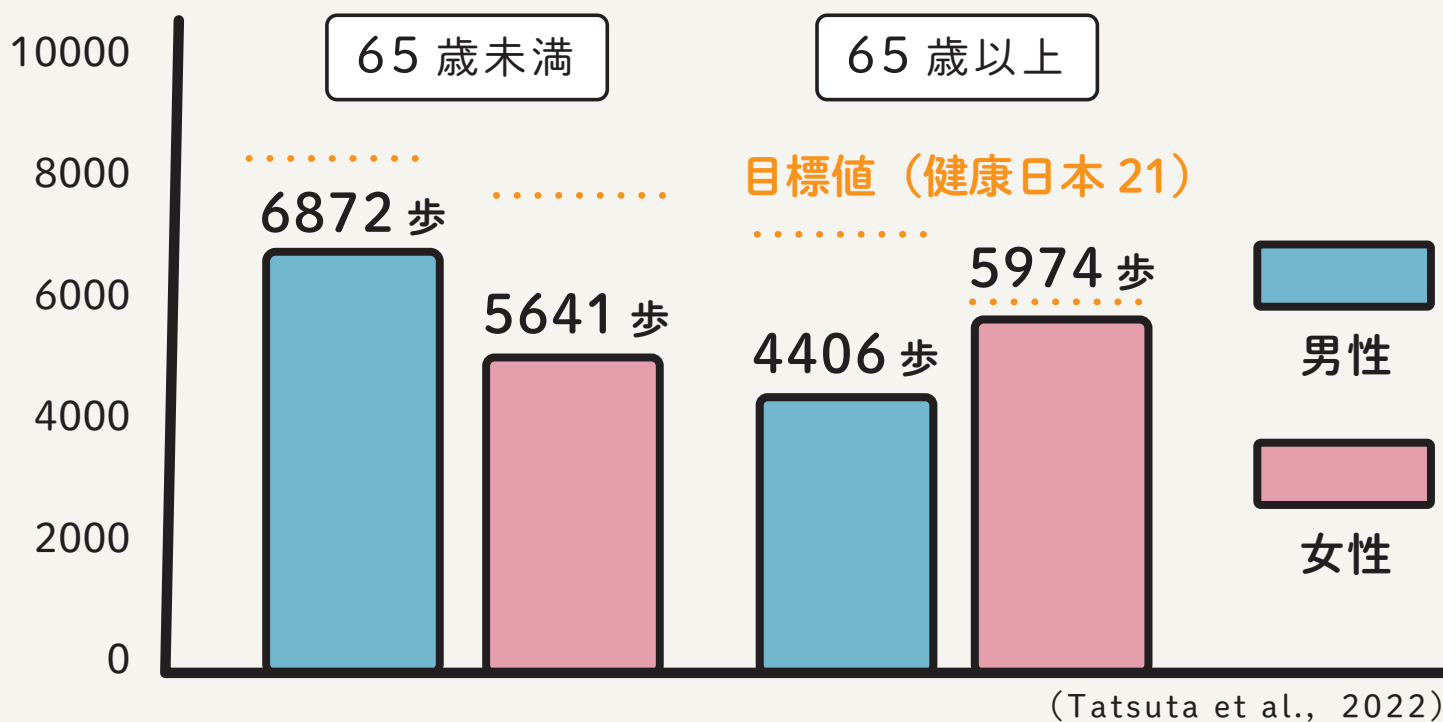
座りっぱなしはNG。座っている時間が長くなりすぎないように、30分に1度は立ち上がって、からだを動かしましょう。

# まずは今の自分を知るべし

身体を動かすことは、生活習慣病予防だけでなく、体型の維持やリフレッシュにも重要です。スポーツをしない場合でも、普段の生活でも身体活動量を確保することは可能です。まずは、自分がどれくらいの歩数や活動量なのか、確認してみませんか。意外と動いているかもしれません。音声対応歩数計やスマートフォンのアプリで確認ができます。



## 日視連の身体活動調査での平均歩数



2019年の調査結果（183人）では、65歳未満の男性では6872歩、女性では5641歩、65歳以上の男性では4406歩、女性では5974歩でした。また、全盲の方よりロービジョンの方で多い歩数を確保していました。

# ハードルは高くするべからず

健康づくりに役立つ息が弾む程度（中強度）の身体活動が多い方では、以下のような特徴がありました。



- ① 出来るという自信がある
- ② 自分でも動いていることがわかっている
- ③ 運動をする習慣がある
- ④ 歩くのが速い

一方で、身体活動に関する知識や、一緒に活動する仲間がいることとは関連がみられませんでした。

## 目標を設定してみましよう！

まずは、少し頑張ればできる目標を設定してみましよう。ポイントは、いつ、どこで、何をやるかを具体的に決めること。

いつ —

どこで —

何を —

テレビを見ながら

その場で

スクワットを試してみる

外出時

家のまわりを

2周回ってから家に帰る

食べ過ぎたら

近所の公園で

友人と体操する

の運  
お動  
す実  
す践  
め者  
方か  
法ら

**誰かが見てると思うと頑張る**

→ youtube の Live を流しながらみんなと一緒に運動する

**達成感があると頑張る**

→ 目標が 30 日間達成できたら、美味しいケーキを食べる

**スクワットを毎日 1 回やると決意する**

→ 1 回だけでなく数回やりたくなります

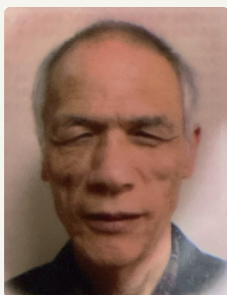


# みんなの工夫をマネすべし

## 身体活動続ける仲間のお知恵を拝借

### ふだんはひとりで、たまにみんなと

身体を動かすことが好きで以前はボランティアの協力と支えでスキーや登山を楽しんでいました。いまもプールに行ったり、ウォーキングの会に入って歩いたりしています。身体を動かす際には、ボランティアやガイドヘルパーが頼りになります。快くウォーキングや運動に付き合ってくれるガイドの方を探すのは一苦労ですが、知り合いなどに話を聞きながらさがしています。会に所属することで、次の自分の目標ができ、そのためにふだんから身体を動かすようになったり、アクティブな人と接するようになったことで、さらに違うことを経験したりと、世界が広がりました。ふだんはひとりで、たまにみんなと、組み合わせて健康づくりを楽しんでいます。



宮本博さん

### 仲間や地域の活用から

身体を動かさないとなと思い、運動器具はよく買っています！箱に入ったままのものが多のですが（笑）。でも家ではこまめに窓ふきなどの掃除をえています。他にも駅までは歩く、1日1回は身体を動かすなど、決まり事を作っています。また、近くの友達と約束することで続けられているものもあります。おすすめは、月1回開催される障害者対象の区の体操教室への参加。参加者同士で情報交換ができたり、自治体の方と直接お話ししたり、要望を伝えられるチャンスにもなっています。



吉田美奈子さん  
圓幸子さん

### 実践！スポーツクラブとの交渉術

以前、体力づくりでトレーニングジムを探したことがありました。2つのスポーツクラブを訪れて相談をしました。一つ目は盲導犬の受け入れを断られてしまいました。次に訪ねたスポーツクラブでは、「敷物を敷いてリードを繋いでおけるような場所をお借りして盲導犬を待機させられないか。」と相談をしました。すると、休館日に、一緒に動線を確認したり、マシンを体験したり、盲導犬の待機場所を検討したり、親切に対応してくれました。母と一緒に利用でしたが、入会し、気持ちよく利用することができました。最初からあきらめず、問い合わせたことが健康づくりのチャンスになっただけでなく、自分がチャレンジできた！という自信がもてたよい経験になりました。



鈴木優香さん

## 家でもできる簡単エクササイズ

家の中なら天気にも左右されず安心。動きをわかりやすく解説しています。周りの安全を確認し実施してください。

— QRコードを読み込んで、いざ実践！ —

1



### 肩周辺 ストレッチ編

.....  
どこでもできる簡単  
ストレッチ仕事や  
家事の合間にぜひ。  
約3分間です。

2



### 股関節回り エクササイズ編

.....  
下半身の衰え防止は  
日常生活を健康的に  
送るためにも必須！  
約3分間です。

3



### うつ伏せ 姿勢支持編

.....  
少しハードですが、  
体幹の強化につな  
がるエクササイズです。  
約2分間です。

ここでは簡単ストレッチからエクササイズまでご紹介しました。  
この動画が掲載されている YouTube 日視連スポーツ協議会チャンネルには、他にも日視連スポーツ協議会作成の様々なエクササイズが紹介されています。

本リーフレットは JSPS 科研費 20K02248 「視覚障がい者の身体活動促進がもたらす社会参加の向上と QOL への効果（日本大学スポーツ科学部辰田和佳子、長野県立大学 稲山貴代、電気通信大学 大河原一憲）」の助成を受けた研究結果に基づき、日本視覚障害者団体連合との協働により作成したものです。

掲載内容（画像、文章等）の一部及び全てについて、無断で複製、転載、転用、改変等の二次利用を固く禁じます。