

「10歳若返り」につながるさまざまな取り組み

各取り組みの内容は令和4年3月時点のものです。



新しい趣味にぜひ!

「笑いヨガ」「鍵盤ハーモニカ」



大阪府のモデル事業では、「笑いヨガ」の実践で腹囲が減少したり、精神的QOLが向上。また、「鍵盤ハーモニカ」の実践では、参加者の認知機能が向上しました。新しい趣味に始めてみませんか?

スマホで撮った写真!せっかくだから世界に発信!! シニアからのインスタグラムデビュー



「Instagram(インスタグラム)」は、写真や動画の投稿がメインのSNS。散歩の途中で見つけたもの、今日のごはんや着ているもの...題材を探すことも1つの楽しみです。

ロボットで社会参加できる将来に向けて!

堺市×大阪大学「泉北アバタープロジェクト」



堺市では大阪大学等と連携して、高齢者がロボットを遠隔操作し、クイズを出題する「RoBoHoNと一緒に南区について学ぼう!」や絵本の読み聞かせを行う等の実証実験を実施。高齢者の新たな社会参加モデルの確立をめざし、泉北ニュータウン地域の魅力創出や政策課題の解決に関する取り組みを行っています。

「10歳若返り」につながる取り組みはこの他にも色々!
気になったものから始めてみてください!!

ただ歩くだけじゃ、もったいない!

アシックス/CASIO「Walkmetrix」



「Walkmetrix」は、あなたのウォーキングを計測・スコア化して、改善のアドバイスをくれるアプリ。ダイエットや体力向上など目的に合わせたウォーキングプログラムも作成できます。

駅、職場、買い物...

階段は絶好の運動のタイミング!



大阪府のモデル事業として、摂津市、JR西日本、大阪大学と連携し、JR千里丘駅で「階段を上りたくなる」仕掛けを期間限定で設置。階段を利用する人が1日当たり約100人増加しました。



キャンペーンもやるで!
公式YouTube、
Twitterを
チェックしよう!

YouTubeの公式チャンネルでは、「10歳若返り」プロジェクトについて秀吉(声・おいでやす小田)がわかりやすく解説してくれる公式動画をはじめ、「10歳若返り」に役立つ動画を随時公開しています。Twitterではキャンペーン情報などさまざまな情報をタイムリーに発信していますので、ぜひチェックしてください。



YouTubeは
コチラ→



Twitterは
コチラ→



「いま、大阪がピンチ!?!」
大阪の街をつくった天下人、
秀吉が大阪府民に物申す!

大阪府 「10歳若返り」 プロジェクト



2025年大阪・関西万博に向かって!
いきいきと長く活躍するための取り組みを紹介!!

