



健康づくりに運動を

『運動』は、メタボリックシンドロームや糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の予防や、肩こり・腰痛・ロコモティブシンドロームの予防、ストレス解消などに役立ちます。しかし、大切だとわかっていても、どのような運動をすればいいのかわからず、悩んでいる人も多いのではないのでしょうか？また、寒い時期にはどうしても、動くのが億劫になりがちです。

運動に苦手意識を持っていたり、忙しくて運動のための時間が取れなかったりする人も、あまり力まず、毎日の生活の中で、上手に楽しくからだを動かしてみませんか？まずは今より10分多く体を動かすところからスタートしてみましょう。（運動には、通勤中の徒歩や自転車、家事など日常生活での身体活動も含まれます）



※散歩や自転車、園芸など、家族や仲間と一緒に自然を楽しみながらするのも、長続きする秘訣のひとつです！

生活の中に運動を取り入れよう！

家事

掃除、洗濯、布団の上げ下ろしなども意識的に！

通勤・通学

駅まで自転車で رفتり、エレベーターを使わずに階段を使ったり、ちょっとした心がけで運動を！

散歩

いつでも、どこでもできる手軽な有酸素運動。脚力の保持・強化にも有効！

自転車

膝や腰に対する負担も少なくできる有酸素運動！

ストレッチ

若々しい関節や柔軟性を保つ効果があり、筋力の維持・増強にも役立つストレッチは、けがの防止にも！

園芸

手軽に定期的に行え、土や植物などのふれあいにより心理的な効果も！

問合せ 市民部保健課 TEL26-1229



いつも身近に 地域包括支援センター

元気なうちから介護予防！

地域包括支援センターでは、みなさんに高齢になっても元気に暮らしていただきたいと考えています。今の自分の状態を知り、意識的に介護予防に取り組みましょう。

★まずは、基本チェックをしてみよう

1月下旬に65歳以上で要介護認定を受けていない人、約1万人に「基本チェックリスト表」をお送りしています。自分でチェックして、同封の返信用封筒にて必ず返信してください。この結果から、介護予防の必要性が分かります。いきいき教室(介護予防教室)の対象となった人には後日地域包括支援センターから案内をします。

★市の現状について

市では、25年度の基本チェックリスト表の結果から、5人に1人の割合で、運動・口腔機能、3人に1人の割合で、認知機能において何らかの機能低下が疑われ、介護予防の必要性が高いことが分かっています。介護予防は元気なうちから行うことが大切です。実際に、いきいき教室には、延べ276人(6月～9月開催)が参加しました。

基本チェックリスト表(抜粋) ※項目の表現は全国統一です。

階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	運動機能
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	
15分位続けて歩いていますか	
この1年間に転んだことがありますか	口腔機能
転倒に対する不安は大きいですか	
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	
お茶や汁物などでむせることがありますか	認知機能
口の渇きが気になりますか	
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	
自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	認知機能
今日が何月何日かわからない時がありますか	

このチェックリストは国の制度により、対象となった人全員に送っています。

問合せ 市民部保健課 地域包括グループ TEL26-1261