

ウォーキングに加えて、体操に取り組みましょう



厚生労働省が発行する「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を週3日以上行うこと(筋力トレーニングを週2~3日行うこと)を推奨しています。筋力トレーニングの実施は生活機能の維持・向上だけでなく、疾患発症予防や死亡リスクの軽減につながるとの報告もあります。筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます。特に、高齢者は筋力が低下しやすいため、筋力の向上に努めましょう。可能であれば、ウォーキングやスイミングなどの有酸素性身体活動と組み合わせるとさらなる健康効果が期待できます。

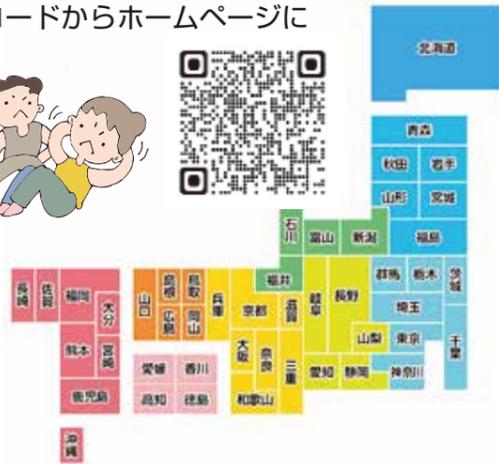
そこで、尼崎市では介護予防・フレイル対策として「いきいき百歳体操」の普及に取り組んでおり、約150か所で住民主体の活動が行われています。なお既に、いきいき百歳体操に参加しているが、運動量が足りないという方は、下記二次元コードからホームページにアクセスして、お気に入りの体操動画を見つけて取り組んでみてください。

厚生労働省ホームページ「ご当地体操マップ」

全国の自治体が考案した、自宅でもできる体操動画をご紹介します。日々の健康を維持するために、是非お試しください。(440自治体、889本の動画を掲載しています。)

※令和7年2月25日時点で、当サイトはメンテナンス中です。しばらくお待ちください。

※出典 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」



体操やクラウンドゴルフなど社会参加できる場所が多くあります

尼崎市は、市民の皆さまが活動に参加することで、「今よりもっと元気になること(健康寿命の延伸)」を実現したいと考えています。そこで、いきいき百歳体操やグラウンドゴルフ、テニスなどさまざまな活動場所(参加できる場所・利用できる場所)を掲載したシニア元気アップパンフレットを発行しています。

「こんな活動があるなら参加したい」「同じような活動をしている人と友達になりたい」「こんな近くに活動できる場所があるなら利用したい」などのニーズにお応えできればと思っています。ぜひ、一度ご覧ください。

右記二次元コードから閲覧できるほか、各老人福祉センターや各生涯学習プラザなどで配布しています。



元気で歩ける	1
元気で運動する	5
中地区	11
小地区	17
大地区	23
立花地区	29
東地区	35
南地区	41
西地区	47
運動・健康	48
高齢者	49
健康マップ	59
地区ごとの活動	64

「いきいき 100万歩運動事業」のお問い合わせ先

老人福祉センター千代木園
TEL/FAX 06-6417-9162
休園日/月曜日・祝日

老人福祉センター福喜園
《令和7(2025)年3月末閉園》
TEL/FAX 06-6436-6230
休園日/金曜日・祝日

老人福祉センター鶴の巣園
TEL/FAX 06-6491-1085
休園日/水曜日・祝日

総合老人福祉センター
TEL 06-6489-1112
FAX 06-6489-1135
休園日/日曜日・祝日

老人福祉センターワークセンター和楽園
TEL/FAX 06-6488-2485
休園日/木曜日・祝日

市役所 包括支援担当
TEL 06-6489-6356
FAX 06-6489-6528
閉庁日/土・日曜日・祝日

ひゃくまんぼ通信

発行
尼崎市福祉局 包括支援担当
編集
社会福祉法人 尼崎市社会福祉協議会
尼崎市東難波町4丁目9番25号
尼崎市立総合老人福祉センター内
TEL 06-6489-1112
FAX 06-6489-1135

千万歩・五千万歩達成祝福状贈呈式



シニア・ウォーキング講習会



シニア・ウォーキング講習会では、尼崎市スポーツ振興事業団指導員 番園雅矢氏を講師に迎え「正しい歩き方について」をテーマに実践を交えてお話をいただきました。



「ひゃくまんぼのつどい」
令和6(2024)年11月29日(金)
尼崎市立総合老人福祉センターにおいて、「ひゃくまんぼのつどい」(千万歩・五千万歩達成祝福状贈呈式とシニア・ウォーキング講習会)を開催いたしました。

贈呈式では、継続してウォーキングに取り組んでおられる千万歩達成者(78名)及び五千万歩達成者(25名)を対象に尼崎市長から祝福状と記念品を贈呈いたしました。積極的な健康増進と介護予防に対する取り組みに深く敬意を表すと共に、尼崎市では今後ますます元気に過ごしていただけるような取り組みを考えてまいります。

令和7年度「ひゃくまんぼのつどい」について

令和7年度も「ひゃくまんぼのつどい」で千万歩・五千万歩達成祝福状贈呈式を行う予定です。対象者は**令和7(2025)年8月31日までに**千万歩・五千万歩の達成を確認できた方です。期限までに余裕をもって歩数チェックにお越しください。

福喜園の閉園について

令和7(2025)年3月31日(月)をもちまして、老人福祉センター福喜園(尼崎市南武庫之荘1丁目7番20号)が閉園になります。今まで福喜園で歩数チェックをされていた方にはご不便をおかけしますが、今後は「総合老人福祉センター・老人福祉センター鶴の巣園・千代木園・ワークセンター和楽園・市役所包括支援担当」まで貯筋通帳をお持ちくださいますようお願いいたします。

春は、寒暖差や気圧変動が大きい季節です。

この寒暖差や気圧差によって自律神経が乱れ、心身に不調をきたすことを「春バテ」といい、3月～4月にかけて多くなる季節の症状です。

その予防や対策について、専門家にうかがいました。

ヘルシーアクティブシニア(健康で活かに満ちた高齢者)の食生活と生活習慣

大阪公立大学 生活科学研究科 特任教授

ほんぐう のぶこ
本宮 暢子 博士

春バテ予防・対策するポイントは?



春バテの症状を予防・対策するには、自律神経を整える日頃の習慣付けが有効です。運動、睡眠、食事、そして、深呼吸です。春バテにならない様に、チャレンジして、それを、自分の習慣にしてください。

1 運動

運動を習慣づけると、血流が良くなり自律神経の乱れの原因となるストレスを解消してくれます。とくにウォーキングやサイクリングは、外の空気を吸う事でリラックスできます。息が軽く弾む、気持ち良いと思える程度で無理せず、運動しましょう!



2 睡眠

睡眠は心身の疲労回復を行う働きがあります。質の良い睡眠が得られると日中の状態が良くなり、活動的に過ごすことができます。睡眠の質を上げることで脳の疲労の蓄積も予防する効果が期待できることが報告されています。日中や夜の過ごし方を少し工夫するだけで、質の良い眠りを得る事は可能です。(「健康づくりのための睡眠ガイド2023」厚生労働省、2023年)

【質の良い睡眠のために、実践してみましょう】

- 規則正しい生活、毎日の運動、朝、太陽の光を浴びる。
- 朝日を浴びながら運動する、朝食をしっかり食べる。
- 脳にエネルギー補給をする、10分程のお昼寝。
- 入浴は就寝の2時間前にする、夜寝る前1時間はテレビ、スマホなどを見ない。

3 食事

朝食を必ずとる。起床時は下がっている体温を上げる事で、自律神経の乱れを防ぎます。脳も活発になります。

いろいろな食品を食べて、バランスよく栄養素を摂取する。とくに、気をつけて摂取したいのが、「ビタミン」、「カルシウム」、「たんぱく質」です。

ビタミンは、血行促進、疲労回復、神経を落ち着かせて、カルシウムは骨を丈夫にするほか、自律神経のバランスを安定させ、イライラを解消する働きもあります。たんぱく質は筋肉、骨、血液など体のほとんどの部位の元となる栄養素です。また、神経伝達物質やホルモンを作るのにも必要です。不足すると自律神経が乱れるばかりでなく、神経伝達物質やホルモンが足りなくなり、「春バテ」の症状が現れることがあります。

4 深呼吸

ゆっくりと大きく息を吸い、ゆっくりと息をはくこと = 腹式呼吸
深呼吸(腹式呼吸)は自律神経が整い、副交感神経が優位になり心と体のリラックスにつながります。

方法

1. 椅子に座って(あるいは立って)、背筋を伸ばし、おなか(おへその下)に手を当てる。
2. おなかを膨らませるように鼻から、息を吸い込みます。
3. つぎは、おなかをへこませながら、ゆっくりと口から息をはきだします。



おなかを意識して呼吸する。これが「腹式呼吸」と呼ばれるものです。腕や肩が上下してると「胸式呼吸」になっています。

1日5回くらいから始め、慣れたら10～20回が基本です。無理なく楽しみながらやりましょう。

(「腹式呼吸のやり方」日本医師会、2020年)

まとめ

高齢者は、自律神経の乱れで、春に体調不良になりやすく、春バテをおこしやすいです。ここで紹介した毎日の健康習慣(運動、睡眠、食事、深呼吸)で春バテを予防して、あなたの春を満喫しましょう!