

亀は万年！
健康長寿！

神奈川区版 シニア通信



急に寒くなってまいりました。体調はいかがでしょう？

この夏、昨年の体力測定 de 健康アップ講座を受けてくださった方や健康アップ協力隊の方 444 人にアンケートを郵送し 339 人の方からご回答いただきました。(回答率 76.4%)
今回、ご回答いただいた方には『神奈川区健康長寿手ぬぐい』をプレゼントいたしております。

ご協力ありがとうございました。

早くみんなとおしゃべりしたい、一緒に体操したい、歩きたい…という言葉がたくさん頂戴いたしました。



ソーシャルフレイルという言葉も生まれました。外出する機会が減り、他の人との交流が減ってしまう状態をいいます。認知機能の低下やうつ状態に陥る可能性が高くなるとも言われています。これからは、いかにまわりと**つながり**を持ち続けることができるかが、健康を保つ上で**重要**です！少しずつ予防対策をとりながら、活動も再開されていますが…



3つの密(密集・密接・密閉)の回避

人が集まる時

感染予防のための3つの基本

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

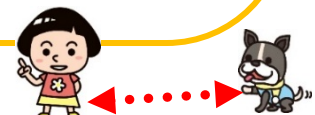
- 人との間隔は、できるだけ 2 m(最低 1 m)空けることができる
- 座席は、可能な限り真正面を避け、真向かいにならず互い違いにできる
- 参加者は症状なくても**必ずマスク**を着用している
- 入退室時に**手洗い**を丁寧に行うことができる(手指消毒薬の使用も可)

日常的な健康状態の確認

- 自宅で、**体温**を測定し、発熱・咳・咽頭痛などかぜ症状がある場合は、お休みする
- 飲み物や手拭きタオルなどできるだけご持参する



ソーシャルディスタンス



コロナに負けるな！

体力・健康を維持するために、今、私たちができること・続けたいこと 私の健康アップ宣言より



実際にやっている！ベスト5

- 1位 ウォーキング・散歩
- 2位 体操（ラジオ体操・テレビ体操等）
- 3位 ストレッチ・筋トレ・太極拳
- 4位 食事のバランス
- 5位 グランドゴルフ



毎日の生活で体を動かすことを意識して皆さん実践されています。自分のペースで無理のない範囲で頑張っています！



毎日の生活に関すること



- 食事・栄養：3食きちんと摂取、ゆっくり食べる、よく噛む
タンパク質・大豆食材・カルシウムを摂る
- お口の健康：食後の歯みがき、健口体操
- 規則正しい生活：早寝早起



平成30年～令和元年の体力測定で配布したランチョンマットです！利用されていますか？

ながらで実践！

テレビ見ながら、手の指・足の指をこまめに動かしている

雑巾がけ

買い物等は必要な物をメモ帖に記入し近くのコンビニ、スーパー等をはしごしながら歩数アップ

歯みがきしている何分かの間はつま先立ちをする

買い物の行き帰り歩いている



生活の中で実践！

マンションの階段の昇り降りを積極的にしている

ボランティア活動

普段、交通機関等では階段を使いエスカレーター、エレベーターを利用しない

週1回ケアプラザで体操

ハマトレのテレビ放送を録画してやっている

できる限り少しでもいいから毎日会話する



また仲間と楽しく続けたい！



コロナ禍で、頑張っているみなさんの声をご紹介します！



83 歳女性

毎日、少しの時間ですけど、身体全体運動
そして口角の運動をしています。
駅のホームで電車が来るまでスクワット…
踵の上下運動、片足立ち…時間を有効に
使っています。



91 歳男性

小生 91 歳ですが、コロナが落ち着いたら
近県へ日帰り旅行をしたいと思います。

87 歳女性

デイのリハビリで、人と人のふれあい、会
話、新しいニュース等教えられることがたく
さんあり楽しんでいます。ポケ防止には非
常に役立っています。



70 歳女性

ケアプラザの体操教室で教えていただ
いたストレッチと足上げなどの体操をミッ
クして毎日やっている。習慣化しやらな
いと忘れ物をしたような気分になる。
コロナ後の体力をつけるんだと自分に言
い聞かせている。
月 1 回のハイキング：コロナ前は仲間
とワイワイ言いながら定期的に出かけて
いた。今はひたすらプラン考え、行ける
時に備えている。



79 歳男性

今年、大きな手術をして、体重が 4 kg
減少。回復を兼ねて、毎日、太極拳体
操 4 種類、ストレッチ、パンダー使った筋
トレ。3~5km のウォーキングしています。

92 歳女性

毎朝、牛乳 1 本飲んで、歯みがき、身じたく
して朝の散歩にでかけます。



79 歳女性

俳句を始めて 3 年ほど脳みそを振り絞って
学んでいます。



67 歳女性

毎日、おしゃべりする、好きな歌を歌う、新聞
を読む、孫と夕方、散歩する、日記を書く。



88 歳女性

食事の時、1 日 10 品目を目安に最低 8 品
目は摂るようにしてノートに記載しています。

77 歳女性

立っても座ってもできるラジオ体操
ハマトレなどで体を動かす習慣を
楽しみながら続けていきたい。



88 歳女性

趣味や地域の行事、老人会等に参加する。



93 歳週 3 回デイに通う女性

皆さんと会話したり、軽い体操、ゲームをしたりしています。結構、ゲームでは優勝しています。
カラオケ大好き。早く好きな歌を大きな声で歌いたいものです。
朝一通り新聞を読みます。中々覚えていられませんが楽しいです…
自分で材料買って作って友人と二人で楽しんで食べている時が最高の幸せを感じる時です。



こまめな**手洗い**！**うがい**！**マスク**！をしよう

寒くても**換気**・**水分補給**も忘れずに！

神奈川区の海・丘・緑をイメージした手ぬぐいが完成



今年貰えなかった方も、令和3年度の『体力測定 de 健康アップ講座』を受けてくださった方には参加賞としてお渡し予定しています。お楽しみに♡

■お元気チェックより

フレイル予備群は22.4%、フレイルは0.3% 計22.7% 全体の約4分の1の方がフレイル傾向でした。引き続き、この手ぬぐいで、足腰の弱りを防ぎましょう。

ゴシゴシ・バンザイ体操！



背中ゴシゴシバンザイ

肩周囲の運動です。首の方量や猫背の予防になります。“ゴシゴシ万歳”“ゴシゴシ万歳”のリズムです

なめらかな動作、安定したバランス（体を捻る動作・横に移動する動作等）の維持・向上になります。“タッチタッチもどる”“タッチタッチもどる”のリズム

つま先タッチタッチ

しっかりバランス

またぎ越し動作の滑らかさと安定したバランスと筋力の維持・向上になります。“もちかえてポーズ”“もちかえてポーズ”のリズムです



ドキドキまたぎ越し

日常生活（立ち上がる・座る・靴下を履くなど）全般の滑らかさと安定したバランスなどの維持・向上になります。“ゆっくり前（まあ〜）ゆっくり後ろ（う〜しろ）”のリズムです



WAKKAを頭上に、空中にある間に手をたたき、落ちてくるWAKKAを手でキャッチします。手を叩く回数アップにチャレンジ！

投げてつかまえて

下半身の筋トレ・敏捷性・手指の器用さの運動で安定した歩行、とっさの判断能力の維持・向上になります。“投げて取〜る”“投げて取〜る”のリズムです

かながわ健康財団 健康運動指導士 高垣茂子先生より資料提供

自分のできる範囲で無理しないで行ってください！



【問合せ】神奈川区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当
電話：411-7110 FAX：324-3702

