

いつまでも元気に暮らすヒント

歩き続けられる体づくり(運動)をしましょう!

高齢になっても、運動を続けることで、筋肉は増えるといわれています。

- 歩数計を着けてウォーキング等、1日30分を目安に続けましょう。
- 歩くための筋力づくり・バランス力の向上のため、ロコモ予防トレーニング「ハマトレ」等の体操を始めましょう。



動画配信中!! ハマトレ体験編 ~横浜市歌バージョン~

ハマトレはロコモティブシンドロームを予防するためのオリジナル体操です。その一部を市歌に合わせて5分の体操に編集しました。

ハマトレ(体験編)へGO!
YouTube
二次元コードはこちら



骨粗しょう症予防や筋肉を減らさない食事をしましょう!

加齢とともにあっさりとした食事を好むようになり、タンパク質の摂取が少なくなりがちです。タンパク質は筋肉、内臓や血液を作る栄養素です。不足すると低栄養になり、痩せや疲労につながり、様々な病気を引き起こしやすくなります。

- 1日3回、主菜(肉・魚・大豆製品等)と副菜(野菜)をとりましょう。
- 水分は十分にとりましょう。(心臓や腎臓等の疾患のある方は主治医と相談してください。)

からだの健康はお口から!

わずかなむせや、噛めない食べ物の増加、お口のかわきなど、お口の機能の衰え(オーラルフレイル)はからだの衰えにも大きく関わっています。お口の体操や、かかりつけ歯科医で定期的に歯とお口のチェックをして、介護予防・健康づくりに取り組みましょう。

病気を薬や生活習慣の改善でコントロールしましょう!

高血圧や糖尿病、肥満などは動脈硬化をおこし、脳卒中の原因となったり、認知症になるリスクを高めます。

- 定期的を受診をしましょう。
- 医師の処方どおりに薬を飲みましょう。
- 運動や食事などの生活習慣を改善することで、更に治療の効果が期待できます。

地域の行事や趣味の会などに参加しよう!

スポーツサークルや趣味の会への参加が多い人は、要介護状態になりにくいといわれています。

- 元気づくりステーションなどの介護予防グループに参加しましょう。
- 趣味の会や地域のボランティア活動に積極的に参加しましょう。

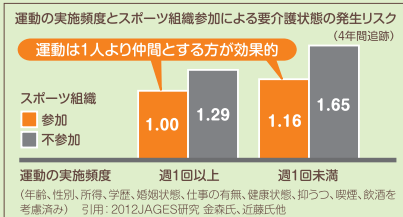
脳を活性化しましょう!

元気なうちから、運動や食事を工夫し、地域社会に参加をすることで、脳の活性化を促進します。

- もの忘れが気になる方は、ますかかりつけ医に相談してみましょう。

元気づくりステーション

歩いて行くことができる身近な場所で、仲間と一緒に、主体的・継続的に介護予防に取り組むグループ活動です。ロコモ予防体操(ハマトレ・健康体操)、ウォーキング、認知症予防など様々な活動や参加者の交流を図っています。



いきいき・つながり・活動的に

かがやきクラブ横浜(老人クラブ)

地域での高齢者の仲間づくりや健康づくりに取り組んでいる自主組織です。各老人クラブの自主活動(お茶会やグラウンドゴルフなど)のほか、市・区の老人クラブ連合会が主催する各種スポーツ大会や横浜シニア大学講座などがあります。入会に関するお問い合わせは、右記表の各区老人クラブ連合会へご連絡ください。

青葉	☎ 045 (972) 3076	瀬谷	☎ 045 (303) 2845
旭	☎ 045 (360) 5056	都筑	☎ 045 (944) 1826
泉	☎ 045 (410) 9799	鶴見	☎ 045 (505) 5581
磯子	☎ 045 (752) 3452	戸塚	☎ 045 (871) 6084
神奈川	☎ 045 (313) 1708	中	☎ 045 (681) 8480
金沢	☎ 045 (784) 5121	西	☎ 045 (451) 3183
港南	☎ 045 (841) 0252	保土谷	☎ 045 (331) 3322
港北	☎ 045 (547) 6506	緑	☎ 045 (933) 1133
栄	☎ 045 (894) 8418	南	☎ 045 (713) 8566

市民活動・生涯学習支援センター

個人で、あるいは仲間とともに、楽しく学びながら、地域や社会で活動してみませんか? 各区の市民活動・生涯学習支援センターは、市民の皆様の学びや活動に関する各種相談や情報提供などを行っています。

〈お問合せ〉市民活動支援センターホームページ
「各区の市民活動支援センターリンク集」

市民活動・生涯学習支援センター 検索

生きがい就労支援スポット

シニアの皆様が地域や企業の支え手・担い手として活躍していただくための相談窓口です。

- 〈お問合せ〉 ● 金沢区生きがい就労支援スポット
☎ 045 (370) 8356
- 港北区生きがい就労支援スポット
☎ 045 (947) 2475

生きがい就労支援スポット 検索



歩数計もしくは歩数計アプリを使って楽しくウォーキングしましょう。
あと10分歩いてプラス1,000歩!

〈お問合せ〉よこはまウォーキングポイント事業事務局
☎ 0570 (080) 130 (平日9時半から17時半まで)

よこはまシニアボランティアポイント

65歳以上の方が、介護施設等でボランティア活動を行うとポイントがたまり、たまったポイントに応じて寄付または換金できる仕組みです。参加するには登録研修会の受講が必要です。健康づくり、介護予防に! 社会参加、生きがいづくりに!

〈お問合せ〉健康福祉局介護保険課
☎ 045 (671) 4252

セカンドSTEPプロモーション

定年退職を迎える世代を対象に、社会参加の場についての情報提供などを行います。

- 民間企業の退職者セミナーに出前講座
- 地域で活躍するシニア世代を紹介する動画の発信、リーフレットの配布

〈お問合せ〉横浜市健康福祉局高齢健康福祉課 ☎ 045 (671) 3920

横浜市 セカンドSTEPプロモーション 検索

ボランティアセンター

ボランティアとして活動したい方や、ボランティアを依頼したい方のご相談を受け付けています。区内のボランティアグループの情報提供なども行っています。

〈お問合せ〉緑区社会福祉協議会
緑区ボランティアセンター
☎ 045 (935) 7807