



# 健康長寿

.....

# さ・か・え

.....

## 応援ノート



栄区役所 福祉保健課



健康長寿さ・か・え ロゴマーク

## はじめに

みなさん、自分自身のために、何か健康づくりに取り組んでいますか？

年齢を重ねると体が衰えるのは仕方がないことですが、最近の研究によると、日頃から「運動・栄養・社会参加」の視点から取り組むことにより、いきいきと元気に過ごせる期間を延ばすことができるということがわかってきました。

そこで、健康長寿に大切な3つの視点「運動・栄養・社会参加」に取り組むため、気軽にできる健康チェックや取組のポイントなどを記載した「健康長寿 さ・か・え 応援ノート」を作成しました。

何かを始めるのに遅すぎることはありません。今日から無理せず、できることから取り組んでみましょう！

## 健康長寿に大切な3つの視点

### 社会参加 家にこもらず外に出よう！

人付き合いが多く、社会の活動に参加している人ほど要介護や認知症になりにくく、健康寿命が長いことがわかっています。

社会  
参加

運動

栄養

運動

### 運動を習慣づけ、 筋力を保つようにしよう！

骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。  
散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう。

栄養

### いろいろ食べて 栄養をしっかりとろう！

「年をとったら粗食でいい」は大間違い。  
多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが大切です。

実践

## 健康寿命の延伸！

健康寿命 = 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間



健康長寿さ・か・え ロゴマーク

栄区では、「健康長寿 さ・か・え」として、いつまでも元気にいきいきと過ごすために大切な3つの視点「運動・栄養・社会参加」の取組を進めています。

このマークを目印に講座などに参加しよう！

もくじ

健康長寿に大切な3つの視点 ..... 1 ページ～

15の質問でフレイルチェック ..... 3 ページ

運動 ..... 4 ページ～

栄養 ..... 15 ページ～

歯と口の健康 ..... 18 ページ～

社会参加 ..... 20 ページ～

# 元気にいきいきと過ごすためには？

健康で長生きするためには、病気だけではなく、心身の加齢変化に気づくことが重要です。特に注意が必要なのが『フレイル』！ 次のような兆候を見逃さないようにしましょう。

**こんな兆候に気づいたら 要注意!!** フレイルが始まったサインです！

体が縮んでくる (体重減少)      疲れやすくなる      活動が少なくなる

握力が弱くなる      歩行が遅くなる

しかし 兆候に気づいて対策を取れば、改善することも可能です。

**フレイルとは？** フレイルとは、加齢に伴う体や心の機能の低下によって、要介護に陥りやすくなる状態のことです。フレイルを予防して、元気にいきいきと過ごしましょう。

**フレイルの予防が大事**

年齢を重ねると、体力・気力に余力がなくなる

健康      フレイル      要支援・要介護状態

健康寿命  
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

- **平均寿命**：生まれてから亡くなるまでの期間
  - **平均寿命** ▶ 男性 81.37 年、女性 87.04 年
  - **健康寿命** ▶ 男性 71.52 年、女性 74.48 年
- 横浜市 平成 28 年国民生活基礎調査を基礎データとして算出

平均寿命と健康寿命の差を縮めて健康寿命を延ばすことが大切です！

次のページのチェックリストで、あなたの状態をチェックしよう！

# 15の質問でフレイルチェック!!

「はい」または「いいえ」で答え、赤文字の回答数を数えてみましょう。

運動	1	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3	目は普通に見えますか ※メガネを使った状態でもよい	はい	いいえ
	4	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6	この1年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8	現在、たいていの物は噛んでたべられますか ※入れ歯を使ってもよい	はい	いいえ
	9	この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10	この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会参加	11	一日中、家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12	ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか ※庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14	親しくお話ができる近所の人はいますか	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

\*このチェックシートは、東京都健康長寿医療センター研究所が開発したものです。

赤文字が4つ以上の方は、すでにフレイルが始まっています。

3つ以下の方は現状を維持していく必要があります。今からフレイル予防に取り組みましょう。

合計  個

# 運動

体力は、年齢を重ねるごとに少しずつ低下していきますが、健康長寿のためには、現在の体力をできるだけ長く保持することが大切です。

## ロコモを予防しよう！

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」の略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害がおこり、「立つ、座る、歩く」などの移動機能が低下する状態のことをいいます。

普段から、筋力とバランス能力を保つことが大切です。

こんな症状、思い当たりますか？

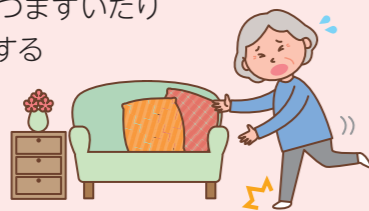
## 7つのロコチェック

1つでも当てはまれば運動器が衰えているサイン。ロコモの心配があります。

ロコチェックは、ロコモーションチェックの略です。

運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。

- 家の中でつまずいたり滑ったりする



- 階段を上るのに手すりが必要である



- 15分くらい続けて歩くことができない



- 横断歩道を青信号で渡りきれない



- 片足立ちで靴下をはけない



- 2キログラム程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳パック2個程度)



- 家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



※膝や関節の痛みがある場合は医師の指示に従ってください。

出典：ロコモチャレンジ！ 推進協議会 公式HP「ロコモ ONLINE」

12ページからハマトレを紹介しているよ！



## 筋力・バランス能力をチェック

握力・開眼片足立ちは簡単に測定が可能です。これらを定期的にチェックして体力の変化を把握しておきましょう。

### 握力

物を強く握る力は、全身の筋力と関係しています。手足を使うという人間の基本動作は、健康寿命との関連も強く、筋力や体力を維持するための大事なものさしとなります。



### 開眼片足立ち

目を開けた状態で、片足で立つことができる時間を測定します。筋力とバランス力をチェックできます。



### BMI値20以上を目標に

60歳以上になると、BMI値(体格指数)が低いほど、総死亡率が高い傾向があることがわかっています。筋肉が落ちてやせすぎないように日頃からBMI値が20を下回らないように維持することが重要です。

**BMI計算式** 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

〈例〉身長155cm・体重50kgの場合

体重	身長	身長	BMI
50 (kg)	÷ 1.5 (m)	÷ 1.5 (m)	= 22.2

やせすぎに注意しよう！



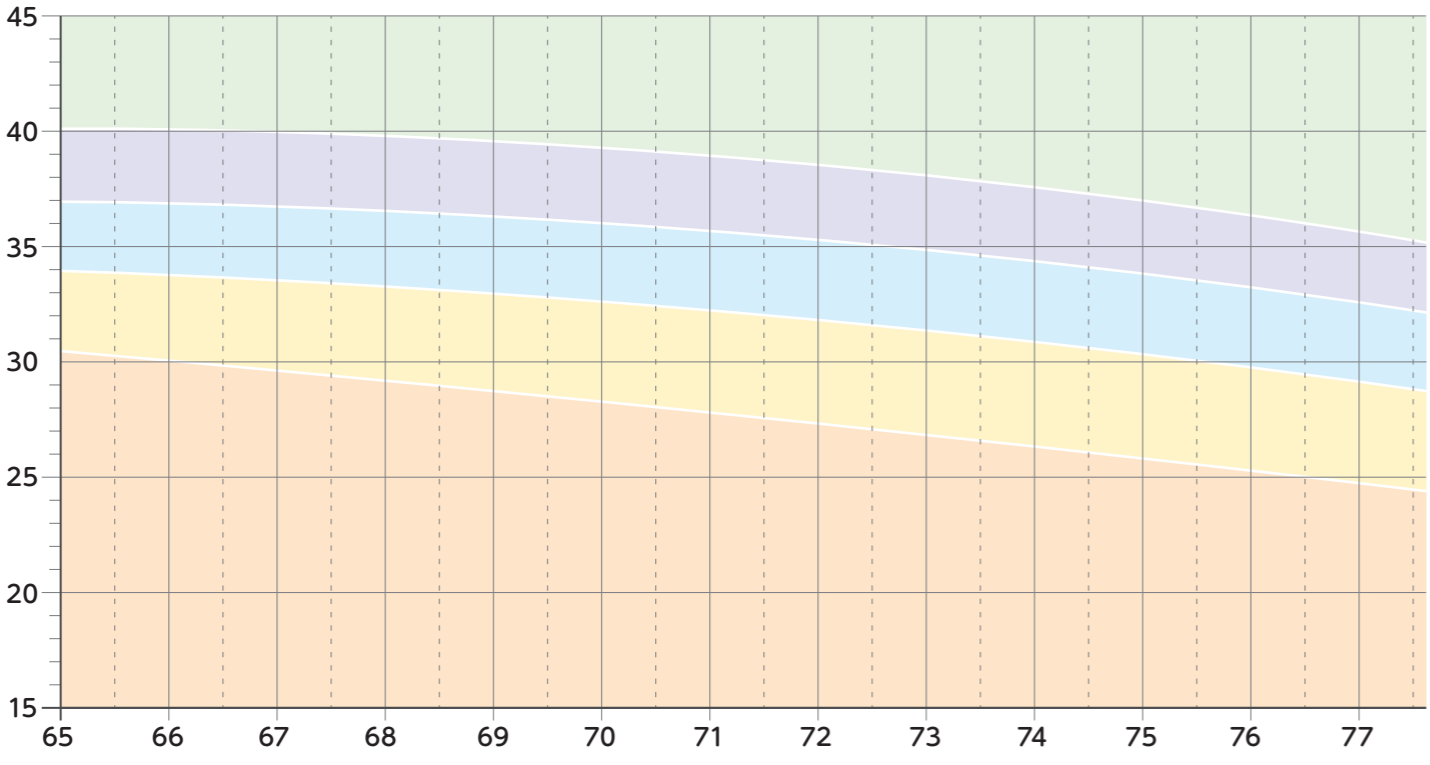
握力、開眼片足立ち、BMI(体格指数)は、定期的にチェックして、次ページからのグラフに記入しましょう！

# 握力記録記入表

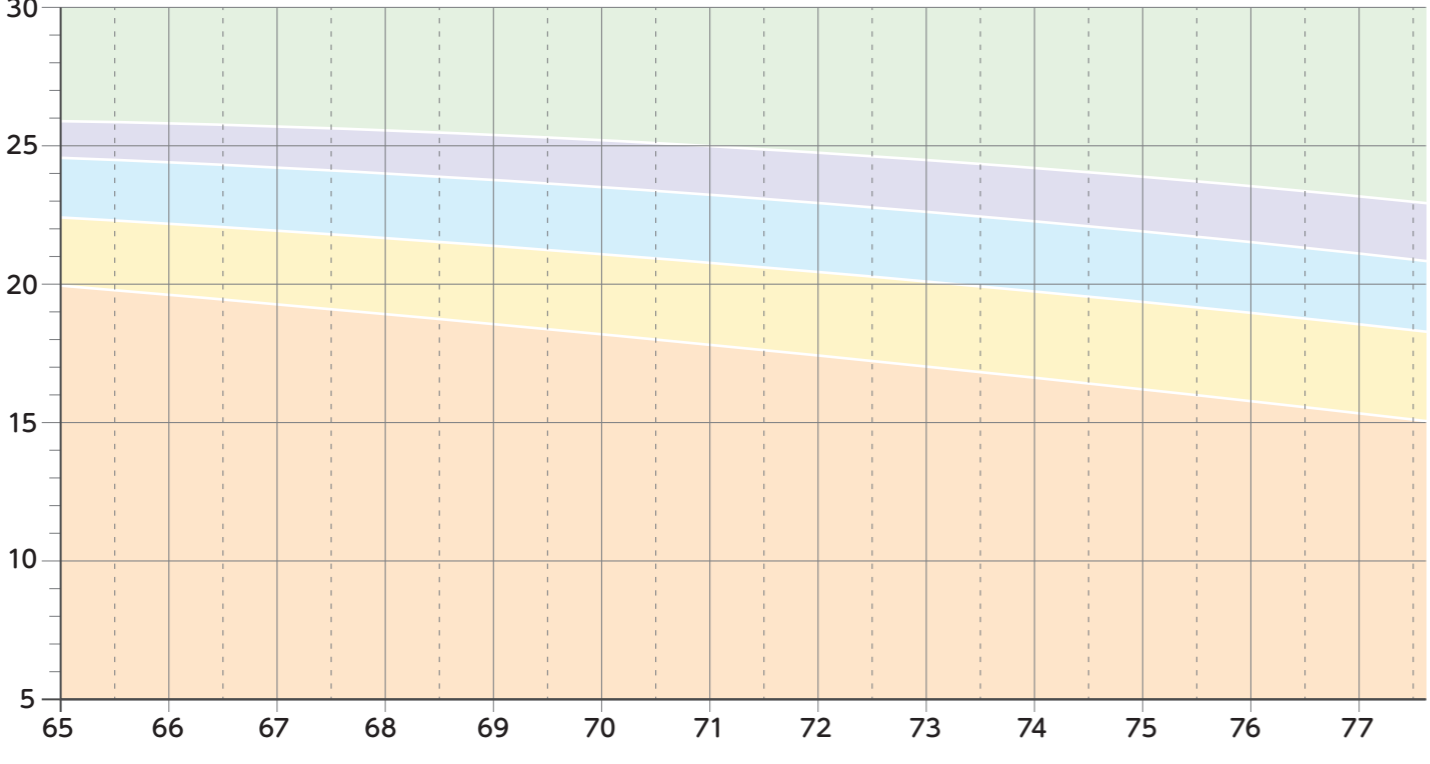
年に1度、測った握力の記録を記入しましょう。  
1度に2回測り、良かった方の値を書き込みましょう。



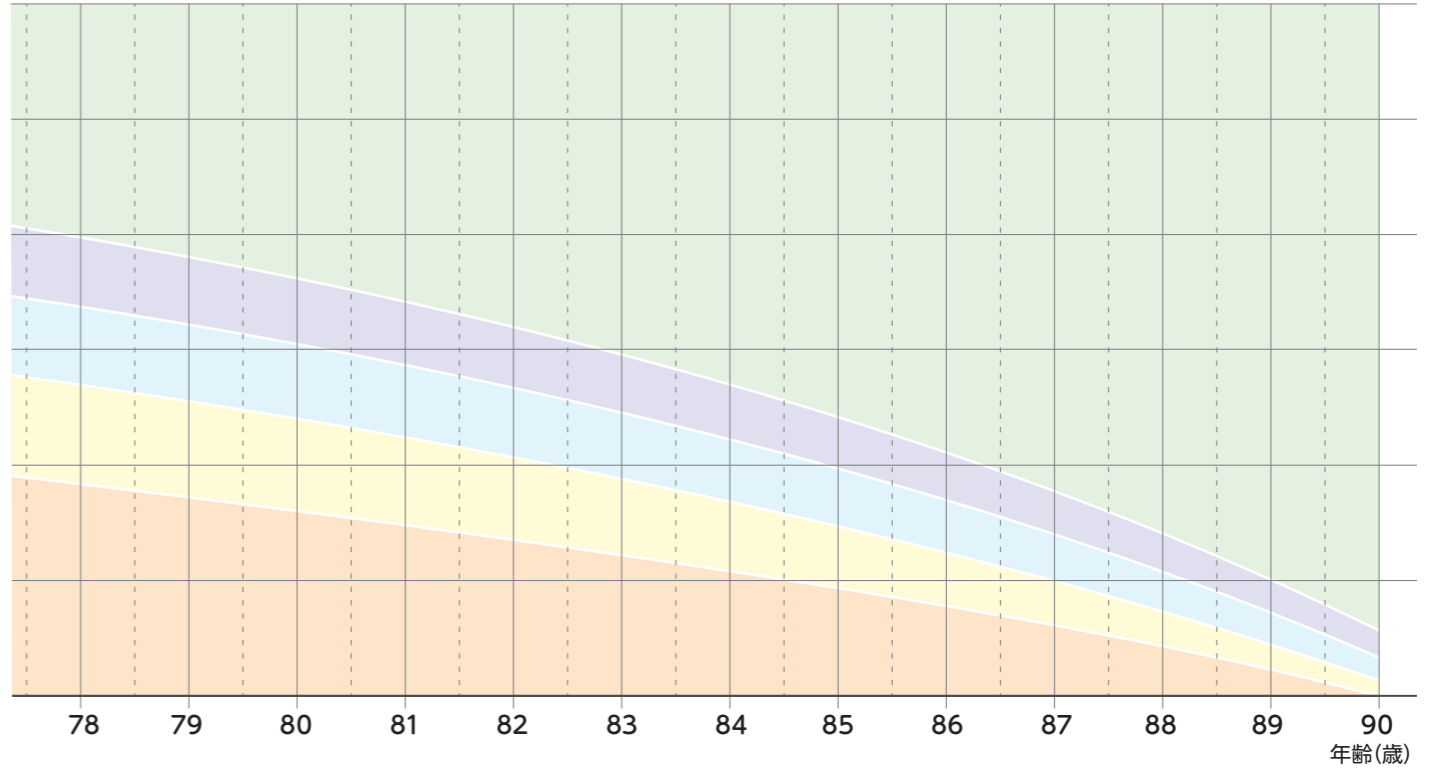
- 😊 大変すばらしい
- 😄 すばらしい
- 😊 その調子
- 🙂 もう一息
- 😞 今が頑張りどき



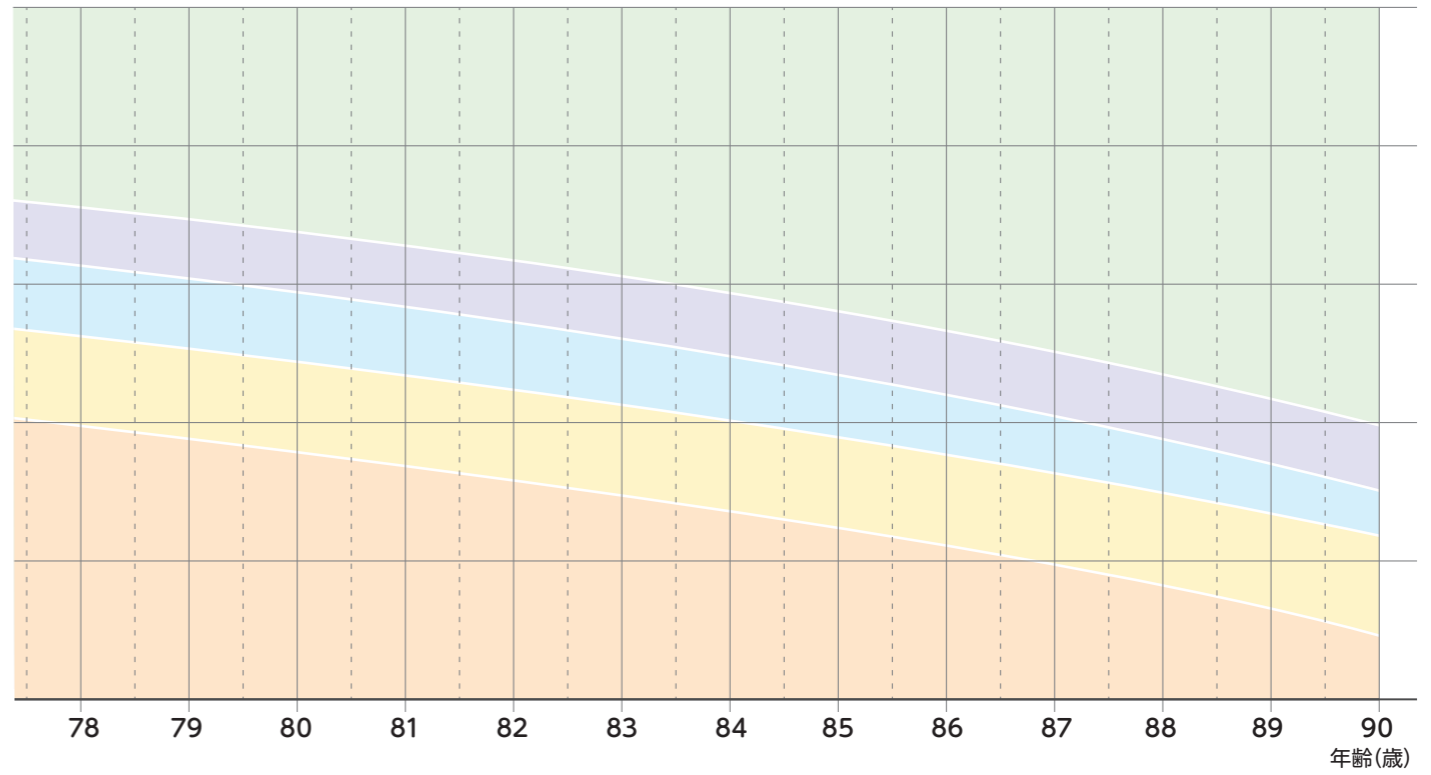
- 😊 大変すばらしい
- 😄 すばらしい
- 😊 その調子
- 🙂 もう一息
- 😞 今が頑張りどき



年	年	年	年	年	年
月	月	月	月	月	月
日	日	日	日	日	日
kg	kg	kg	kg	kg	kg



年	年	年	年	年	年
月	月	月	月	月	月
日	日	日	日	日	日
kg	kg	kg	kg	kg	kg



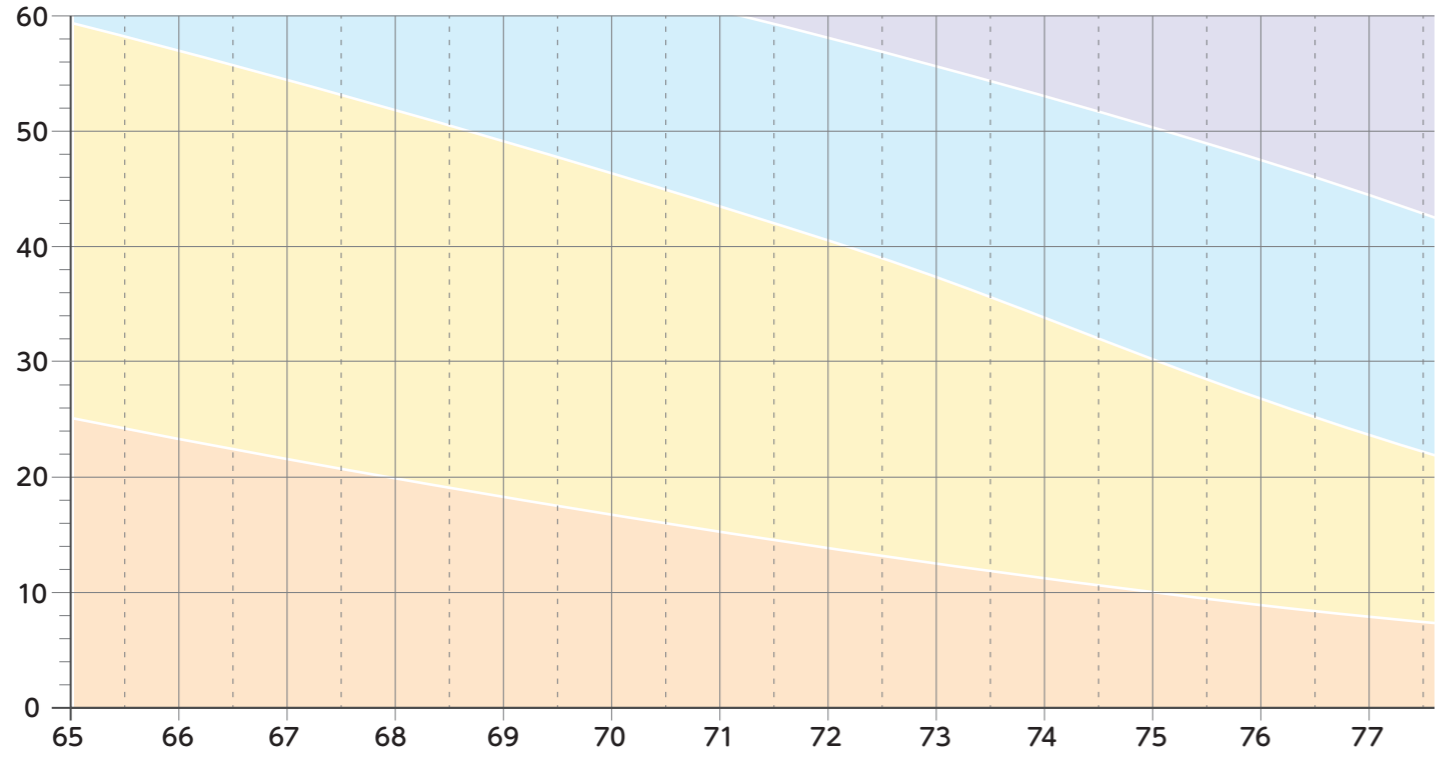
出典：東京都健康長寿医療センター研究所 セカンドライフの健康づくり応援手帳

# 開眼片足立ち記録記入表

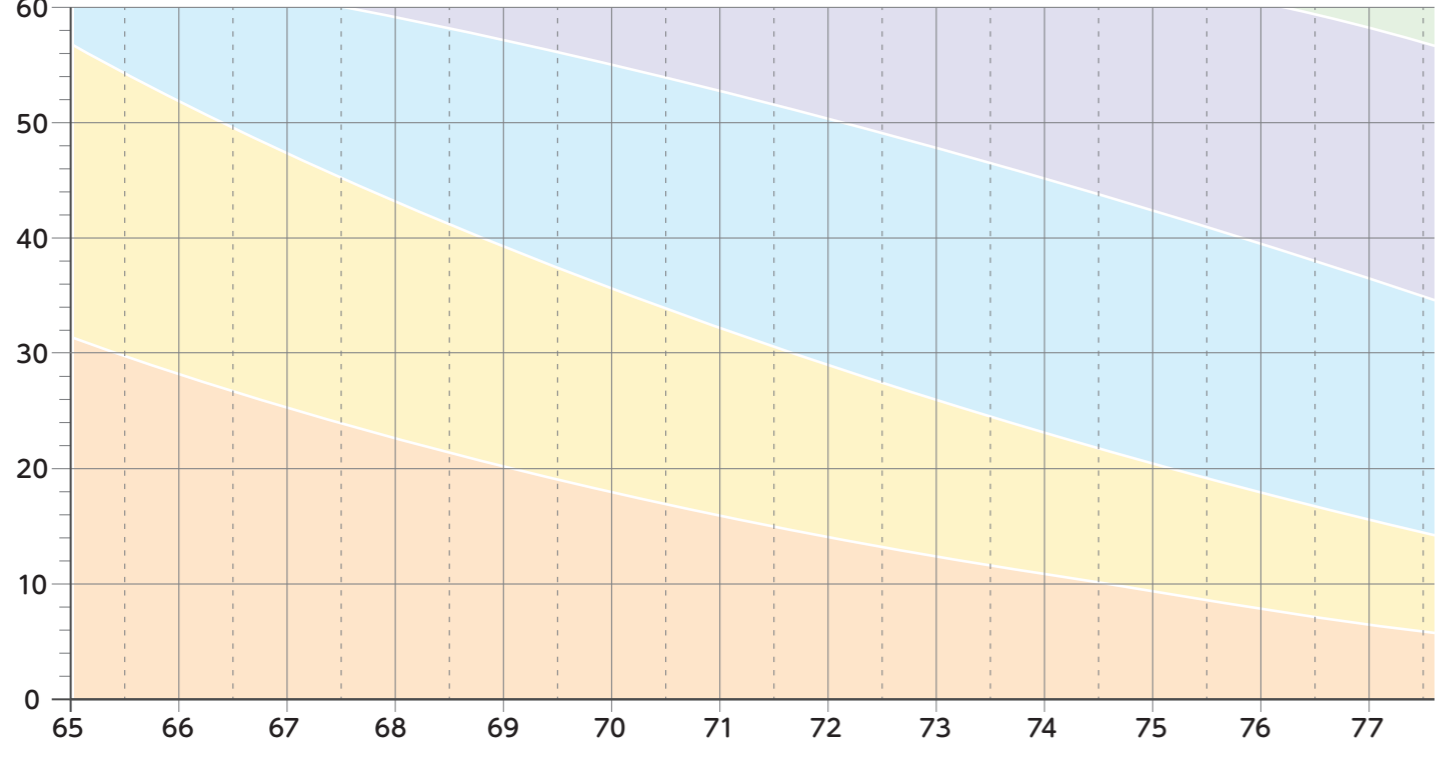
年に1度、測った開眼片足立ちの記録を記入しましょう。  
1度に2回測り、良かった方の値を書き込みましょう。



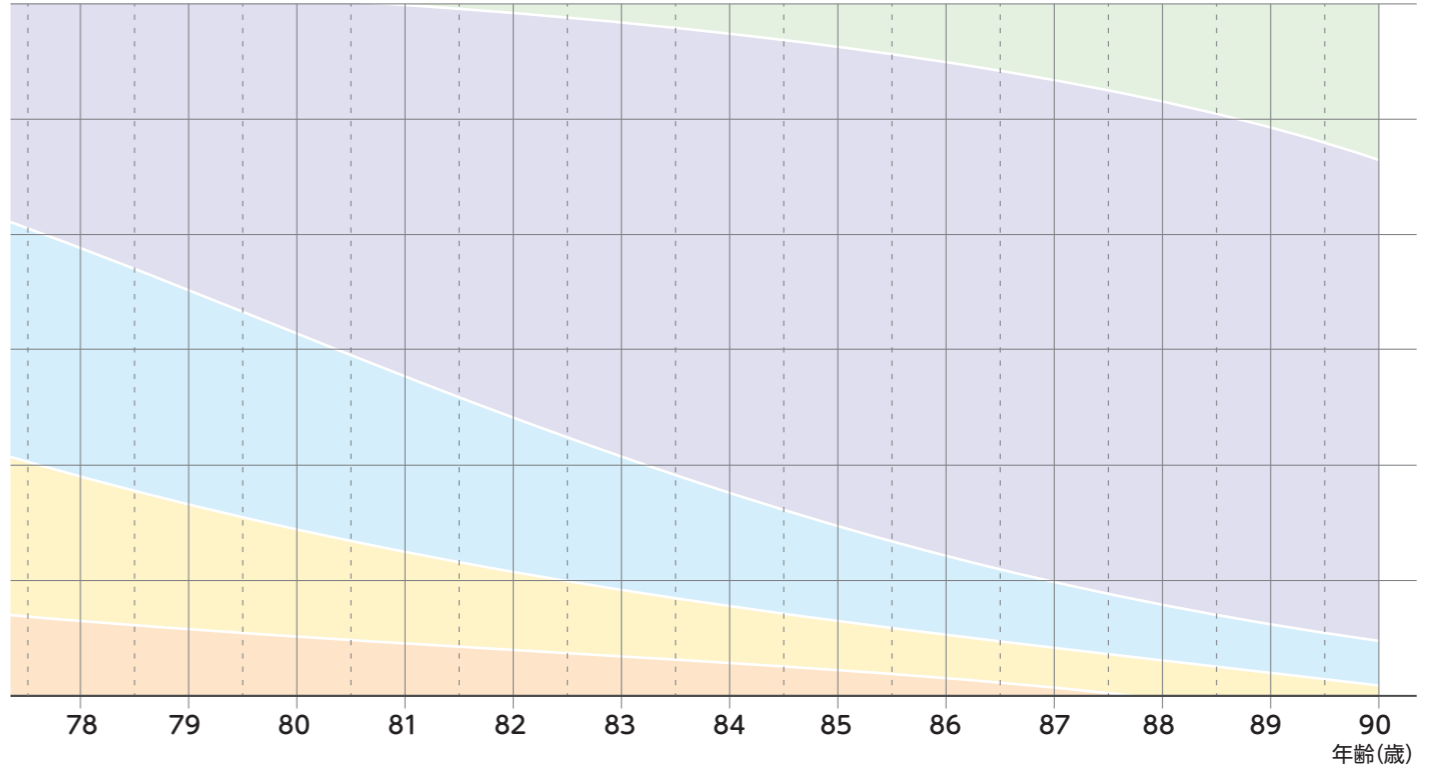
- 大変素晴らしい
- 素晴らしい
- その調子
- もう一息
- 今が頑張りどき



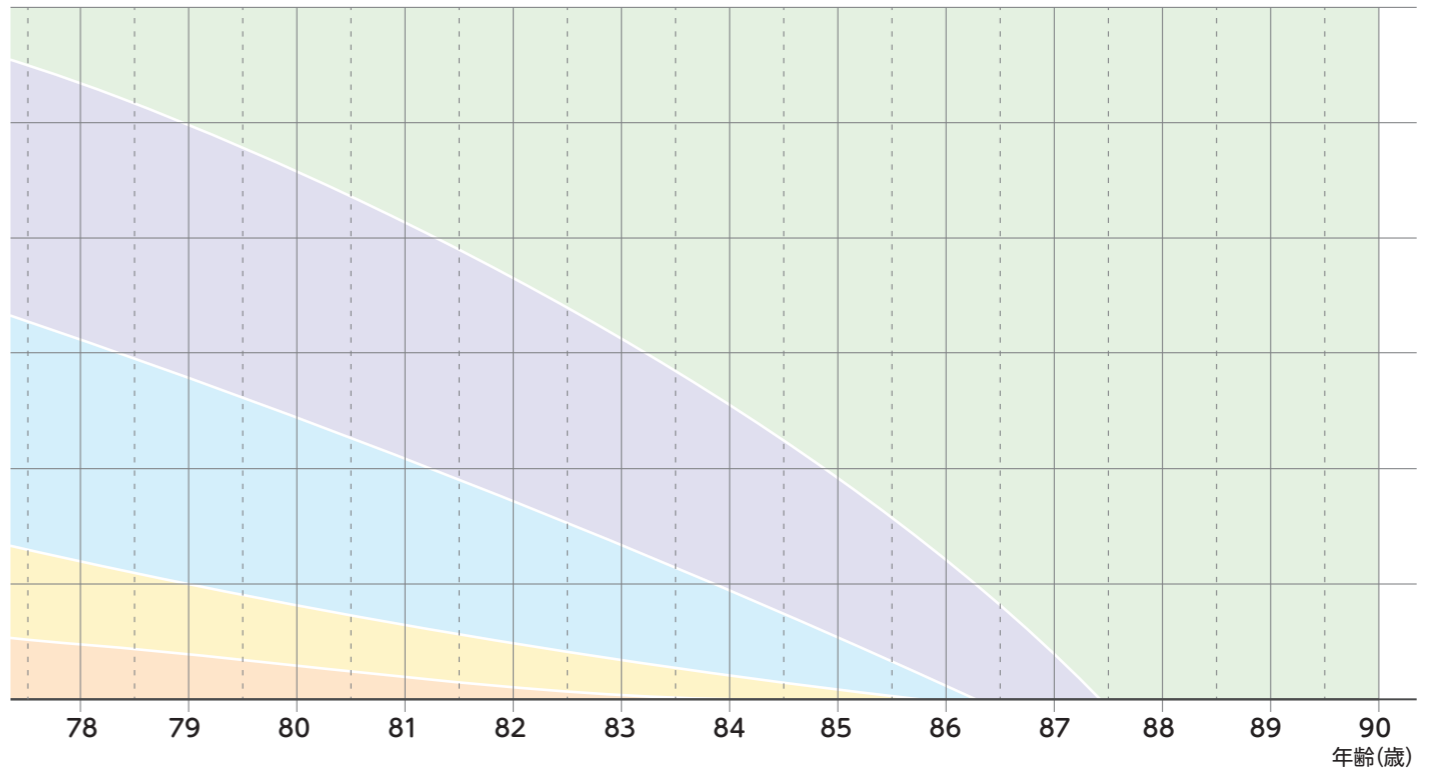
- 大変素晴らしい
- 素晴らしい
- その調子
- もう一息
- 今が頑張りどき



年	月	年	月	年	月	年	月	年	月
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒



年	月	年	月	年	月	年	月	年	月
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒



出典：東京都健康長寿医療センター研究所 セカンドライフの健康づくり応援手帳

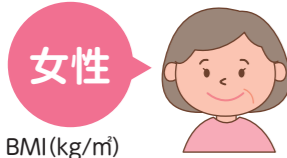
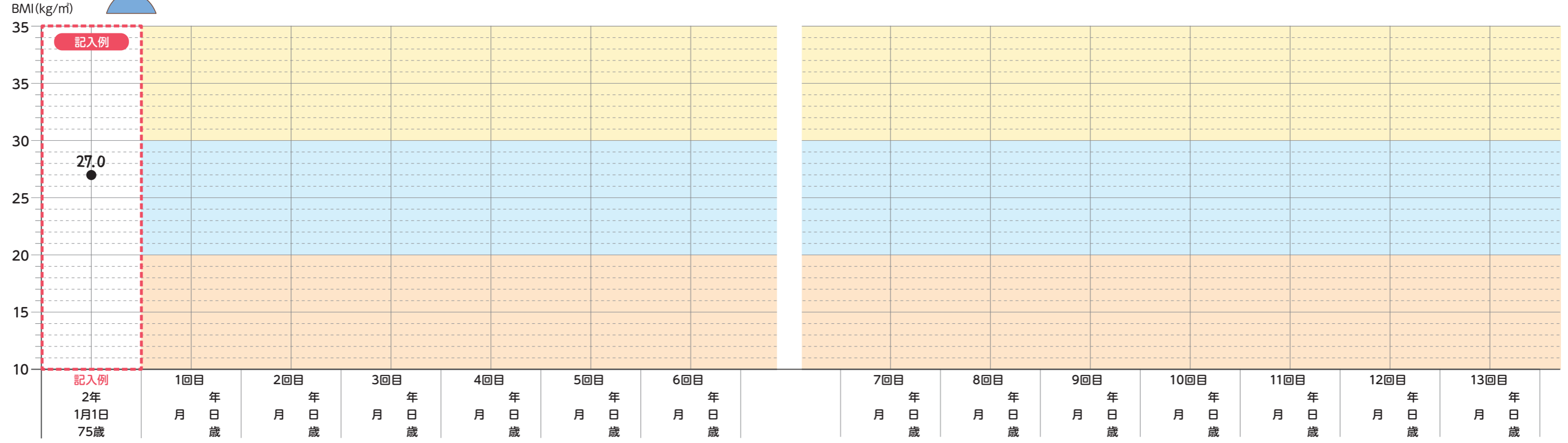
# BMI (体格指数) 記録記入表

65歳以上の方の指標です。  
定期的にチェックし、記録を記入しましょう。

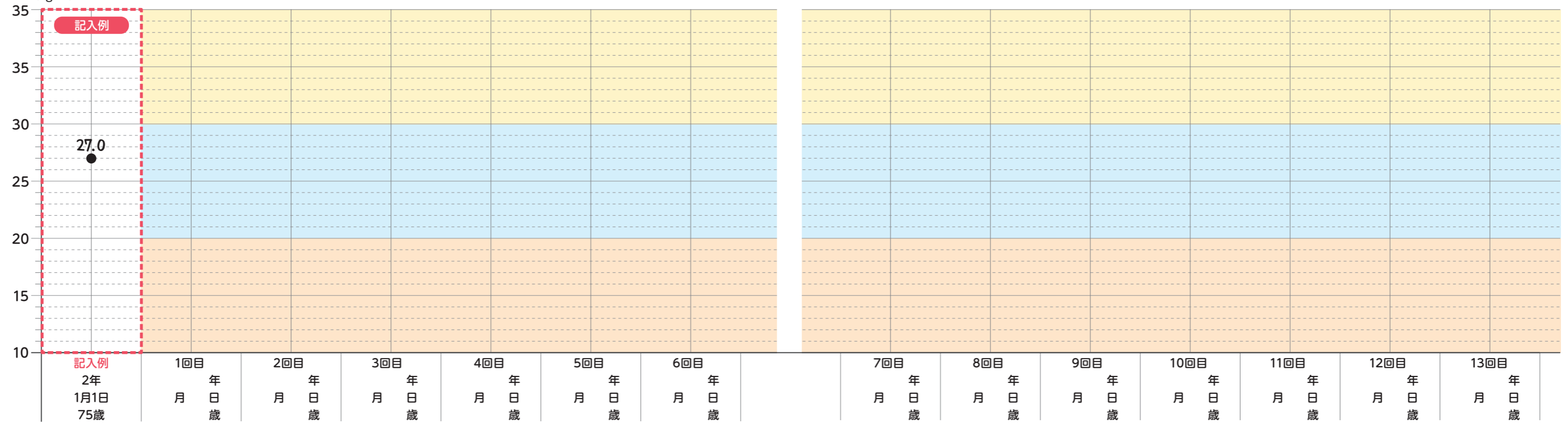
BMI 計算式 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



- 🙄 太り過ぎに注意
- 😊 その調子
- 😞 やせ過ぎに注意



- 🙄 太り過ぎに注意
- 😊 その調子
- 😞 やせ過ぎに注意



# 続けて効果を実感! ハマトレ

## 『ハマトレ』とは

横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。高齢者の姿勢や歩き方の特徴から、猫背、傾きの改善、股関節の伸展、足関節の動き、バランス力の向上を目指す20種類の運動からできています。

ハマトレを続けると…

**ハマトレ効果**

- 姿勢が良くなる!
- 歩幅が広がる!
- 歩行速度も速くなる!



※体調に不安のある方は主治医の指示に従ってください。

## ハマトレ(体験編)

### 体操の仕方

①～⑩まで体操した後、初めに戻り、⑪～⑰の体操をしましょう!

●…1巡目 ●…2巡目

### 【トレーニングの内容】

■…猫背改善 ■…傾き改善  
■…股関節伸展 ■…バランス

### <動き>

<p><b>■ 背伸び</b> 手を上に伸ばして4カウント。</p> <p>もう少し伸ばして4カウント。</p>	<p>①</p> <p>⑪</p> <p>できるだけ上に伸ばす</p>
<p><b>■ 横曲げ(左)</b> 手を伸ばしたまま横に曲げて4カウント。</p>	<p>②</p> <p>⑫</p>
<p><b>■ 横曲げ(右)</b></p>	<p>③</p> <p>⑬</p> <p>肘をしっかりと曲げる</p>
<p><b>■ 腕押し</b> 腕を押し背中を丸め4カウント。</p>	<p>④</p> <p>⑭</p>
<p><b>■ 腕引き</b> 腕を引き、胸を開いて4カウント。</p>	<p>⑤</p> <p>⑮</p> <p>親指を上にして肩の高さまで上げる</p>
<p><b>■ 肘上げ(左)</b> 肘を上げ反対の手で肘を押し上げ4カウント。</p>	<p>⑥</p>
<p><b>■ 肘上げ(右)</b></p>	<p>⑦</p>
<p><b>■ 手開き(4回)</b> 手をゆっくり上げて、ゆっくり下げる。</p>	<p>⑧</p> <p>⑯</p>

### <動き>

#### ■ 椅子立ち(腹筋～スクワット)

上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手を伸ばしたままゆっくり椅子に座ります。これを4回。



#### ■ 内股ストレッチ(左)

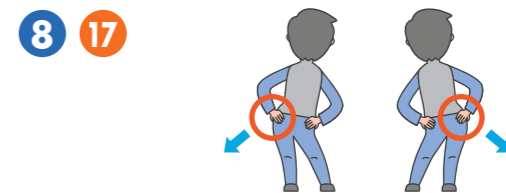
肩幅より広く足を広げます。体重をかけていない側の足の内股を伸ばして4カウント。



#### ■ 内股ストレッチ(右)

#### ■ お尻ストレッチ(左)

お尻を斜め後ろに突き出すようにして4カウント。



#### ■ お尻ストレッチ(右)

#### ■ 脚開き(左4回)

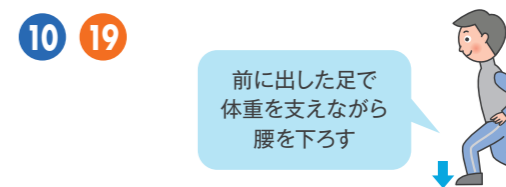
肩幅より広く足を広げ、足をやや斜め後ろにゆっくり上げる。



#### ■ 脚開き(右4回)

#### ■ ヒップウォーク(左⇒右⇒左⇒右)

足を一步前に出し、両足をまげて腰を下ろす。左右交互に足を出し4歩進みます。



#### ■ ダイナミックフラミンゴ(左⇒右)

片足20カウントずつ。



### 【深呼吸】

⑰

### 体験編で紹介できなかった 足・足関節の運動

歩行時の接地面である足・足関節を柔軟にすることで、転びにくくする効果があります。テレビを観ながら、お風呂につかりながら、気軽にできますので、試してみてください。

#### ① 指回し

小指から1本ずつ右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。



#### ② 足首回し

右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。

足の指と指の間に手の指を軽く入れ、つま先を円を描くように回します。



#### ③ 足ツイスト

①②①②の4回を左右の足で行います。



足のつま先側とかかと側を反対方向へやさしくねじります。



動画を見ながらチャレンジ! 横浜市ホームページ よこはま健康スタイル ハマトレ動画 検索



## 保健活動推進員による健康チェックも健康長寿をお手伝い

保健活動推進員は、地域で健康づくりのための活動をしています。  
健康講座やイベントなどでは、みなさんの健康チェックもしています。

### ◆実施している健康チェックの例

**血管年齢** 血管の硬さから、血管の状態が何歳に相当するかを示す指標です。  
手指の血管で簡単に調べます。

**握力** 握力のある人の方が全身の筋力も多いと推測されます。

**足指力** 足の親指と第2番目の指の間に測定器具をはさんで、はさみ込む力を調べます。  
足指の力が弱まると転倒しやすくなる傾向があります。

**体脂肪** 体についている脂肪の量を推測します。  
また、体重と身長で体格指数(BMI)の計算、基礎代謝量を調べます。

### ジャンプメーター(垂直飛び)の計測

垂直跳びは、足の筋力と瞬発力が発揮される筋パワーの測定です。自分の体(体重)を短時間でどれだけ動かすことができるかを測定します。

**立ち上がりテスト** 決まった高さ(40cm、30cm、20cm、10cm)の台から、  
両足または片足で立ち上がることができるかどうかで  
足の筋力とバランス力を測ります。

片足の方が  
もちろんむずかしいよ!

健康チェックは自分の健康・体力を振りかえる良い機会です!

定期的にご活用ください。

日程や会場など、詳しくは地域の回覧板やチラシ等でお知らせしています。



# 栄養

いつまでもいきいきと元気で暮らすためには栄養は欠かせません。

## 栄養状態の低下は体にとって悪循環に!

食事からとる栄養の不足がフレイルにつながります。栄養状態が低下すると、疲れやすい、歩く速度が遅くなる、つかむ力が弱くなるなど、筋肉量や筋力の低下を招き、活動量の低下につながります。さらに食欲がなくなるなどの悪循環(フレイルサイクル)に陥ります。



\* フレイルとは：体や心の機能の低下によって、要介護におちいる危険性が高まっている状態のことです。  
\* サルコペニアとは：筋肉量の減少と筋力または身体機能が低下した状態のことです。

## 低栄養にならないためのポイント

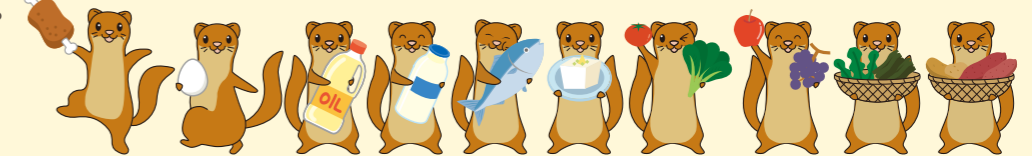
### 毎日3回、規則正しく食べましょう

食事を抜くと、からだに必要な栄養素やエネルギーが不足します。しっかりととりましょう。  
水分の補給も忘れずに!



### いろいろな種類の食品を食べましょう

いろいろな種類の食品を毎日とるように心がけていますか。  
ふだんの食事にかたよりや不足がないかを次ページの「10食品群・食事様式ダイアリー(日記)」に記録して、  
確認してみましょう。



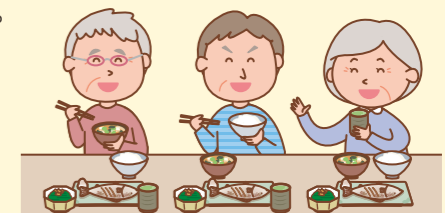
### できるだけ食品購入、調理を担当しましょう

食事と切り離せない、料理。料理を作ることは考えること、活動することと大きく関係しています。料理を作るには、まず、頭を使って材料、作り方、料理手順を考え出上がりイメージします。買い物して立って料理するので体も動かします。また、炒め具合、味加減など五感をフルに使います。  
料理は頭も体も五感も一度に養うため、できるだけ担当してみましょう。



### 会食の機会は積極的に参加しましょう

楽しい会話・笑顔も「栄養」になります。



## けんしんも大事!(特定健診・がん検診)

保健活動推進員も地域でアピール!!

自分の健康状態を知るために、年1回は、けんしんを受けましょう。

### 特定健診・横浜市健康診査

血液検査、尿検査、必要な時には心電図や眼底検査などの検査

### がん検診

(胃・大腸・肺・乳房・子宮・前立腺など)

生活習慣病は、じわじわと進行します。

自覚症状での早期発見は大変難しく、症状がない時期の〈けんしん〉が大事!

～ふだんの食事にかたよりの不足がありませんか～  
日記をつけて、さあチェック

# 「10食品群・食事様式ダイアリー」

あなたの食事様式のかたよりのバラエティ豊かな食品を食べているかを確認するためのシートです。

**主食**



ごはん  
パン  
めん

食事様式	洋食グループ			牛乳グループ	日本食グループ		
	肉類	卵類 (魚卵は除く)	油脂類	牛乳・乳製品	魚介類	大豆・大豆製品 (みそ・しょうゆは除く)	緑黄色野菜※
食品の例							
	牛肉、豚肉、鶏肉、ハム等の加工品	鶏卵、うずら卵など	油、バター、マヨネーズなど	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど	魚、えび、かに、貝類、干物、缶詰、練り製品など	豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など	ほうれん草、にんじん、ブロッコリーなど
1日目	/						
2日目	/						
3日目	/						
4日目	/						
5日目	/						
6日目	/						
7日目	/						

**使い方**

- ① あなたのふだんの食事を記録します。毎日、少しでも食べていたら○をつけてください。
- ② 1週間つけ終わったら、結果を判定します。

植物食品グループ			1日の合計
果物	海藻類	芋類	
りんご、みかん、バナナ、ぶどうなど	わかめ、ひじき、のりなど	じゃがいも、さつまいも、里ももなど	

洋食グループが少ない人にヘルスマイトおすすめ簡単レシピ

## 切り干し大根と小松菜のサラダ



**材料(4人分)**

- 切り干し大根(乾燥) ……20g
- A しょうゆ ……大さじ1/2
- だし汁 ……大さじ4
- ささみ ……2本(酒と塩少々)
- 小松菜 ……2/3束(200g)
- すりごま(白) ……大さじ4
- B マヨネーズ ……大さじ1と1/2
- しょうゆ ……大さじ1
- 砂糖 ……小さじ1

市販のサラダチキンを使えばより簡単です

**作り方**

- ① 切り干し大根は洗ってぬるま湯でもどして、水気をよくしぼる。食べやすい長さに切り、Aに15分浸す。
- ② ささみは筋をとって軽く塩と酒を振ってしばらくおく。熱湯でゆで、粗熱がとれたら細かくさいておく。
- ③ 小松菜をさっとゆでて水にとり、水気をしぼって、2cmの長さに切る。
- ④ ボウルにBを混ぜ合わせ、①～③を加えて和える。



※ 主治医の指示がある方はそれに従ってください。  
※ 熊谷 修ほか『日本公衆衛生雑誌』2003;50(12):1117-1124  
熊谷 修『厚生指針』2018;65(15):15-23 一部改変  
©2018 Kumagai Shu 禁 無断複製・加工 ※登録番号C-1

**判定**

- ① ○の少なかったグループはどれですか。不足しがちなグループに○をつけ、意識しましょう。  
( 洋食グループ ・ 牛乳グループ ・ 日本食グループ ・ 植物食品グループ )
- ② 横列の○の数を数えて合計欄に記入します。1日の○の合計数は毎日「4」以上ありましたか。  
→毎日まんべんなく○がついて「7」以上を目標にしましょう!

**ヘルスマイトとは**



「食生活等改善推進員」の愛称で、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食育を中心とした健康づくりを地域に広めるボランティア団体です。子どもから高齢者まで年代に応じた講座の開催、イベントへの参加、料理教室などの活動を行っています。区民の皆さんがいつまでも健康でいきいきと過ごすことができるよう健康の輪を広げています。「10食品群・食事様式ダイアリー(日記)」も健康づくりの講座や区民まつりなどのイベント会場で成人や高齢者に普及啓発しています。



←健康づくりの講座の様子  
区民まつりの様子→

# 歯と口の健康

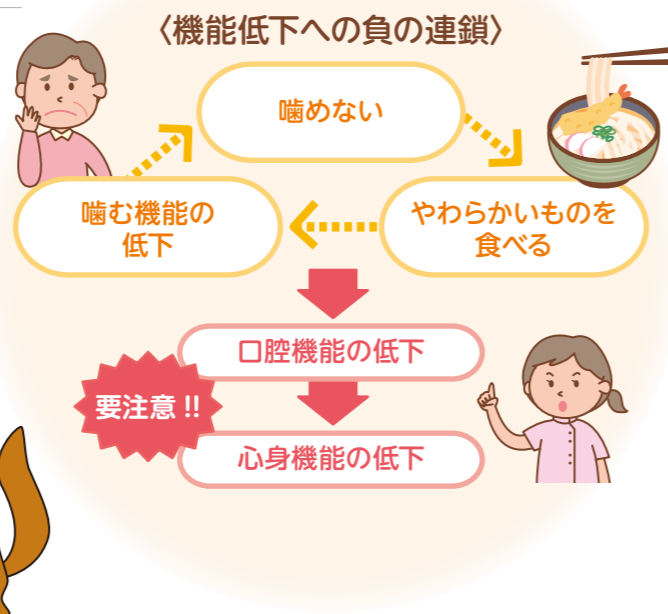
栄養をしっかりとるためには、食事の内容に気をつけるとともに、歯とお口の健康にも気を配る必要があります。

お口まわりの機能が衰えた状態を「オーラルフレイル」といいます。早めに気づいて、適切な対応をすることで、健康長寿を保つことができます。

## 「オーラルフレイル」って何？

「オーラルフレイル」とは…

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる“食の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。



お口の機能低下（むせる、食べこぼす、滑舌が悪いなど）は、体全体の機能低下につながります！



あなたは大丈夫？

## あなたもチャレンジ！健康のためにお口のチェック！！

自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策をしよう！

〈オーラルフレイルのセルフチェック表〉

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物がたべにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

4点以上で危険性が高い！！

合計の点数が  
0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い  
3点 オーラルフレイルの危険性あり  
4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

かかりつけ歯科医に定期的に通い、ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう！



いつまでも元気で、おいしく食べられるように…

## オーラルフレイル 予防のために



1 かかりつけ 歯科医を 持ちましょう！

2 口の “ささいな衰え”に 気をつけましょう！

3 バランスのとれた 食事を とりましょう！

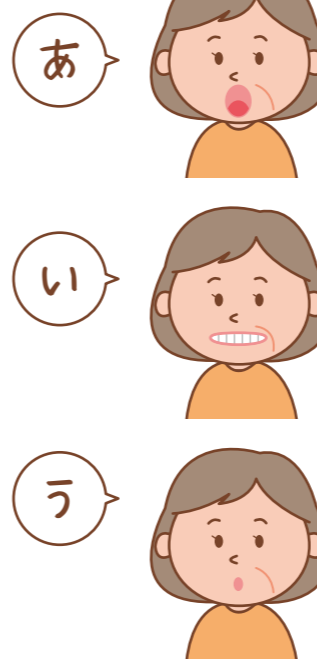
参考：公益社団法人 日本歯科医師会「オーラルフレイル」

## 口の体操やマッサージをしましょう！

お口の機能の維持に役立つ体操を紹介します。続けると効果的！ご家族、仲間と一緒に実施してみましょう。唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべく口を動かし、またマッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。

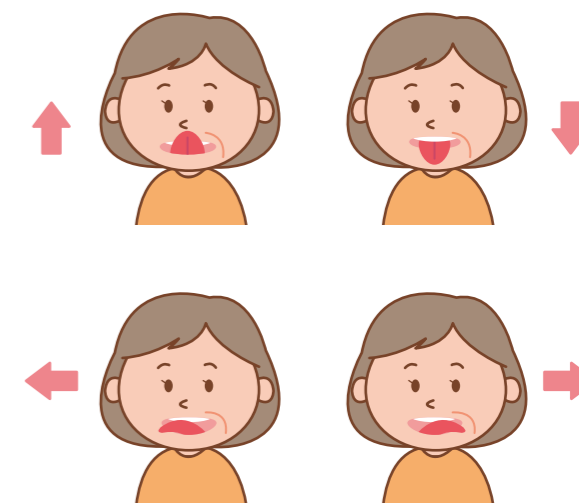
### 口の体操

「あ」、「い」、「う」と発音するように、口を大きく動かします。



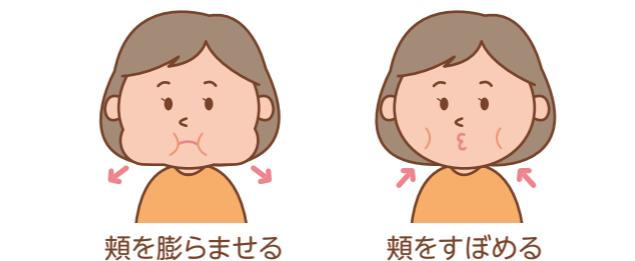
### 舌の体操

口を開き、舌を出して上下左右に数回動かします。



### 唾液腺のマッサージ

耳の下、頬の下やほほをさすったり、揉んだり押ししたりして動かします。



参考：公益社団法人 日本歯科医師会「非常時の口腔健康管理」

# 社会参加

外出して誰かとおしゃべりしたり、活動へ参加したり、人と人との「つながり」をつくることは、何より脳への刺激となり、自分の若さを維持する栄養となります。

また、近隣の人々との信頼関係が高い地域に住む高齢者ほど、幸福感が高く、フレイルになりにくいという研究データがあります。

3つの視点の中でもとりわけ大切です。栄区は、地域の様々な活動が活発に行われていますので、ぜひ参加して、元気にいきいきと過ごしましょう！

## 4つのカギを揃えて、健康長寿！ ～つながりをつくるのが大切～

### カギ1 こまめに外出し、人とまちを楽しもう！

家にばかりいると、余計に外出が億劫になってしまいます。このような状態が続いて閉じこもり、孤立を招くと、体は衰え要介護・認知症のリスクが高まります。まずは、小さな用事をつくり、外出してみましょう！

家が一番落ち着けていい。

**実践法** 小さな用事を組み合わせて、外出・ふれあいの機会を増やしましょう！

- 買い物に行く
- 友人と待ち合わせ
- 犬の散歩
- 自然とふれあう

家が大好きなAさん

1日1回以上 外出しよう！

### カギ2 楽しさ・やりがい・地域貢献を大切に！

何をしたらよいかかわからない!?という時は、難しく考えずに、趣味の活動や興味があるボランティア活動から始めてみてはどうでしょうか？回を重ねると、楽しさややりがいを感じるかもしれません。

面倒くさくていやだなあ。

**実践法** 好きなことから始めてみましょう！

- 地域貢献**
  - まちの美化(花壇の整備、清掃など)
  - 見守りパトロール
  - 子どもたちへ遊びや学習の支援 など
- 趣味**
  - 体操サークル
  - 史跡めぐり
  - ものづくり など
- 学ぶ**
  - 語学
  - パソコン
  - 習字 など
- 働く**
  - 現役時代よりは緩やかに仕事して、社会とつながりたい、生きがいを得たい。
- 集う**
  - 友人・知人などと集まり、おしゃべりするだけでもよいです。

面倒くさがり屋のBさん

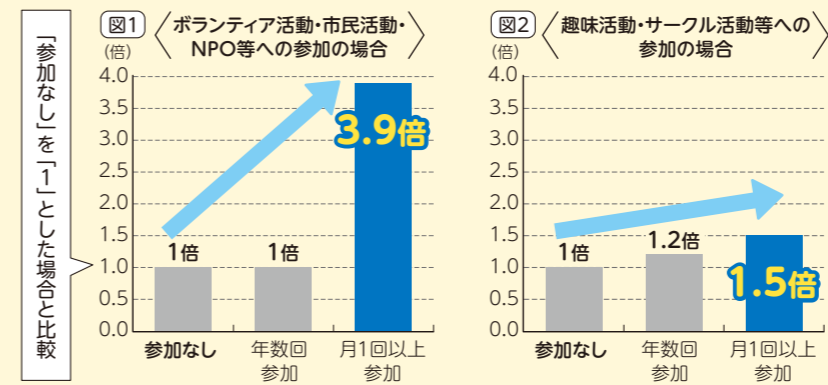
感謝されたり、喜ばれたりすると、やりがいが育ちます。

月1回以上 楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう！

週1回以上 友人・知人などと交流しよう！

## 社会活動等への参加は元気の秘訣！

社会活動等に積極的に参加している人ほど、4年後も健康で自立した生活を維持できていました。



出典：東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者の社会活動等への参加による4年後の生活機能維持に関する調査(首都圏A市(2008-2012年))



### カギ3 無理なく、がんばり過ぎないで！

ストレスがあったり、活動時間が長過ぎたりすると、健康効果が弱まってしまうかもしれません。自分のペースを守るコツを知って、活動を続けましょう！

ときには、自分のことも大切に！

やりがいはあるけれど、自分の時間がないなあ。疲れた。

**実践法** 自分のペースを上手に守ろう！

切り上げ上手な人

時間を決めて物事を行い、周りの人の意見に右往左往し過ぎず、メリハリをつけて過ごしましょう！

NOの言える人

きちんと断れる人は、自分の時間を守ることができ、心の負担も少なくなります。上手な受け答えを身につけましょう！

地域活動が好きなCさん

Start

Goal

15日 NG

20日 OK

どうしても断れない時は代案を

### カギ4 カタチを変えても、切れ目なく！

活動の場は、たくさんあります。健康度に応じてカタチを変えて、社会参加を継続しましょう！

こんなふうに切れ目なく！

**実践法** 年齢とともにふれ合う舞台を変えていきましょう！

定年退職し、時間はあがるが、何をすればよいかわからない。

仕事が一番だったDさん

65歳 就業

70歳 趣味・稽古事(生涯学習)

75歳 友人・近所づき合い

80歳 友人・近所づき合い

趣味・稽古事(生涯学習)

友人・近所づき合い

通所サービス

体力のあるDさんは宅配便の仕事をしており、月に1回は趣味の音楽仲間と集まっています。

体力低下から退職し、週に1回音楽仲間と集まり、旧友とたまに食事に行くように。

介護が必要になったため、旧友との食事をメインに、デイサービスでも交流を続けています。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会(社会参加班)

# 社会参加のひとつとして、各種講座やイベントなどに参加してみませんか？ お気軽にお問い合わせください。

## 地域ケアプラザ

施設名	電話番号	FAX	住所
豊田地域ケアプラザ	864-5144	864-5904	栄区飯島町1368-10
笠間地域ケアプラザ	890-0800	890-0864	栄区笠間1-1-1
小菅ヶ谷地域ケアプラザ	896-0471	896-0472	栄区小菅ヶ谷3-32-12
中野地域ケアプラザ	896-0711	896-0713	栄区中野町400-2
桂台地域ケアプラザ	897-1111	897-1119	栄区桂台中4-5
野七里地域ケアプラザ	890-5331	890-5332	栄区野七里1-2-31
本郷台駅前地域ケアプラザ	392-5157	392-5183	栄区小菅ヶ谷1-5-4 (SAKAESTA内)

## 地区センター

施設名	電話番号	FAX	住所
上郷地区センター	892-8000	892-8022	栄区上郷町1173-5
豊田地区センター	895-1390	895-1480	栄区飯島町1368-1
本郷地区センター	392-5157	894-9903	栄区小菅ヶ谷1-5-4 (SAKAESTA内)

## コミュニティハウス

施設名	電話番号	FAX	住所
飯島コミュニティハウス	891-1766	891-1786	栄区飯島町1863-5
上郷矢沢コミュニティハウス	895-1037	896-2406	栄区桂台南2-34-2
庄戸中学校コミュニティハウス	890-1877	890-1878	栄区庄戸3-1-1
本郷小学校コミュニティハウス	895-5588	896-2430	栄区中野町16-1

## スポーツセンター

施設名	電話番号	FAX	住所
栄スポーツセンター	894-9503	894-9505	栄区桂町279-29

## 老人福祉センター

施設名	電話番号	FAX	住所
翠風荘	891-4141	891-4143	栄区野七里2-21-1

## 区民活動センター

施設名	電話番号	FAX	住所
さかえ区民活動センター	392-5157	894-9903	栄区小菅ヶ谷1-5-4 (SAKAESTA内)

## ボランティアセンター

施設名	電話番号	FAX	住所
栄区社会福祉協議会	894-8521	892-8974	栄区桂町279-29 ピアハッピー栄 (栄区福祉保健活動拠点)内

「健康長寿さ・か・え応援ノート」は、栄区ウェブページにも掲載しています。「健康長寿さ・か・え」で検索