

健やかに生きる



このリーフレットは毎年恒例の高齢者スポーツ大会がコロナ禍で中止になっても地域のつながりを大切にしながら「地域の皆さんが健康に過ごせるように」そのような願いを込めて 池田地区のみなさんと作成したリーフレットです。

写真: 荒川自治会いきいきサロン
「荒川こぶし会」のみなさん

山梨県は健康長寿トップクラスです！

これからも健康づくりにとりくみましょう

山梨県は「健康寿命」が男女ともに
過去3回の調査平均で全国第1位

池田地区もこれにほぼ準じた
位置にあると思われます

健康寿命(平成28年調査結果に基づき算定)



男性73.21年(全国第1位)



女性76.22年(全国第3位)

なぜ健康長寿なのか？専門家の分析によると…

- ・がん検診や特定健康診査の受診率が高く、県民の健康意識の高まり
- ・65歳以上の有業割合が全国2位と高く、元気に働き続けている高齢者が多い
- ・ボランティア活動や無尽への参加など社会との関わりをもちながら健康に留意した規則正しい食生活を維持している

池田地区のふるさと祭りなど各団体が担当する各種行事への取り組みは、内外から高い評価を受け、地域の健康増進に貢献しています。



新型コロナウイルスに負けないために これからも健康づくりに取り組みましょう

コロナ禍の健康づくりの基本は「運動」「食事」「休養」に加えて、「感染予防対策」です

コロナ禍に負けず！！みんなで筋力・体力を維持しましょう！！

運動

池田地区にある「いけだの里」などで理学療法士として活躍されている原啓太さんにお家でもできる健康運動について、寄稿いただきました。

—昨年から続くコロナ禍、緊急事態宣言の影響もあり「地域の健康教室などの催しが中止になった」「みんなでカラオケに行けなくなった」「友人や家族と会う機会が少なくなった」など色々な声が聞かれます。

色々な制限による運動量への影響

催し事が減り、趣味活動が減り、人と会う機会が減る事で

- ①各催しや趣味への参加、もしくは人と会う為に「歩いていた」距離が減ってしまう
- ②これらを行う為に行っていた「身支度」「買い物」「調理」「その他の段取り」なども機会が減ってしまう



運動量が減ったときに人の身体がどうなるか

日常生活や趣味活動・交流を通じて使っていた筋肉や関節が衰えてしまいます。

人の身体は「使わない所は衰える」ように出来ており、使わない筋肉は弱くなり、動かさない関節は固くなってしまいます。反対に「使っている筋肉は強くなり」「動かしている関節は柔らかさが保たれます」。

皆さんが何気なく行っている日常生活や趣味活動を通じて筋力や関節の機能が維持されているのです。



コロナ禍に筋力を落とさないためには…

説明の通り、人の身体は使わない所は衰えてしまいます。

つまり、筋力を維持する為には…

「コロナ禍によって中止、自粛している事、と同等の運動を別の手段により補う」

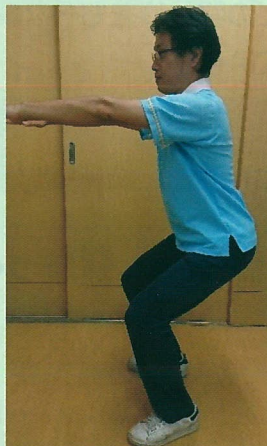
必要があります。

足の力を付けるための運動

歩く機会が減る事により、特に足の力が衰え易くなります。

今回は足の力を付けるトレーニングを紹介します。

①スクワット



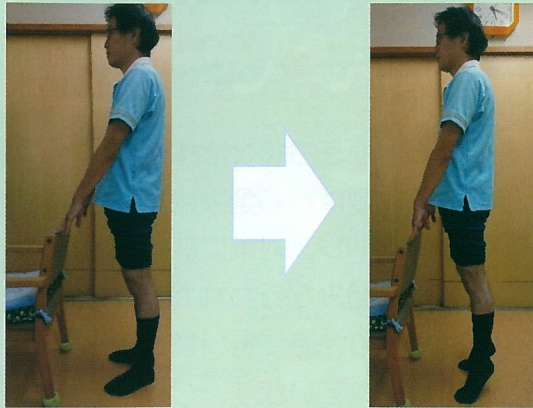
- ① 足を肩幅に開き、手を前に出します。
- ② 膝・つま先を前に向けます。
- ③ 後ろの椅子に座るイメージでゆっくり膝を曲げます。
- ④ その後、ゆっくり立ちます。

※痛みの無い範囲で行いましょう。

※膝、つま先が外を向きすぎないように気を付けましょう。

※腰を落とした時、つま先より前に膝が出ないように意識しましょう。

②踵上げ体操



- ① 足を肩幅に開きます。
- ② 踵をゆっくり上げます。
- ③ 踵をゆっくり下ろします。

※痛みの無い範囲で行いましょう
 ※ゆっくり上げ下げしましょう

それぞれ各 10 回から始め、翌日に痛みや疲労が無い場合は 10×1 セット～2、3 セットと増やしましょう。まずは朝・昼・夜に 10 回ずつからでも大丈夫です。

紹介した体操に限らず「コロナ禍で低下した運動量を補う事」を意識してみましょ。体操に限らず、「人ごみを避けて散歩する」「庭でラジオ体操してみる」なども有効です。大変な状況ですが皆で乗り越え、また皆で楽しく生活・活動出来るよう筋力を維持しましょう(^_^)



監修 社会福祉法人やまなし勤労者福祉会 理学療法士 原啓太さん

食事

朝食欠食は肥満のもとです
 単品料理には、主菜や副菜をプラスしましょう



食推の皆さんには、食生活の注意点について伺いました。(協力：食推会長 日本千寿子さん)

自分の体重を知ることは **健康管理のキホン**です
 あなたの BMI はどこに位置していますか？

BMI は、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数です
 $BMI = [体重(kg)] \div [身長(m)の2乗]$

年齢	やせ注意ゾーン	目標体重ゾーン	肥満ゾーン
18～49 歳	18.5 未満	18.5 ～ 24.9	25 以上
50～64 歳	20.0 未満	20.0 ～ 24.9	
65 歳以上	21.5 未満	21.5 ～ 24.9	

低栄養のおそれあり。年をとるにつれて、フレイル予備軍になるリスク大

最も病気に
かかりにくい状態

糖尿病・高血圧・脂質異常症など生活習慣病リスク大

食推の出張保健室



いきいきサロン「クレオメ会」にて



いちやまマート池田店にて



休養

こころの健康はいきいきと暮らしていくためには不可欠です

睡眠などによる疲労回復のため「休む」と趣味などで鋭気を「養う」面を合わせた「休養」が重要なのです。コロナ感染禍にあっては家に閉じこもりがちになり、ストレスと呼ばれる緊張状態が誘起されます。仲間との触れ合い、趣味や軽スポーツ、ボランティア活動などがストレス対策になるといわれます。池田地区では日頃より地域の中で触れ合いの場を提供する取り組みが行われています。池田地区の優れている点です。おしゃれや身だしなみに気を付けたり、時に若い世代との交流の機会を持つ、それらが生き生きと暮らすことに繋がるといわれています。



(厚生白書より引用)

感染予防

これからもみんなで新型コロナウイルス感染拡大を防ぎましょう

正しく使おう マスク

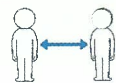


会話時は必ず着用！

こまめにしよう
手洗い・手指消毒



めざそう！ ゼロ密



密接 密集 密閉

感染した人を責めない



.....ご長寿さんに聞きました！.....

コロナ禍での健康の秘訣は？



坂本登さん（94歳） 荒川自治会

- ① 規則正しい生活が一番大事
犬の散歩も欠かさず
- ② 毎日の計画を立てて実行する
- ③ 野菜作りや植栽の手入れなど



齋藤衛子さん（95歳） 下飯田東部自治会

毎日、妹さんとウォーキングをしています。いきいきサロンのカラオケでは、若々しい歌声で感動を与えてくれています。健康でコミュニケーション上手で地域の活性化に貢献されています。



社協からのお知らせ

10月に予定された高齢者スポーツ大会は、中止とはなりましたが、地域の強い希望もあり、池田スポーツ協会の英断により、スポーツ協、保健協、社協共催による「交流軽スポーツ大会（仮称）」という形で新たに計画・実施されることとなりました。ご期待ください。

また、11月第2土曜日に予定されます「ひとり暮らしの高齢者を励ます昼食会（常葉会）」は、依然コロナ感染リスクがある中で、大勢による会食は好ましくないという考え方から、民児協、食推の協力を得て、ひとり暮らし高齢者宅への「訪問激励活動」と内容を変更して実施することとなりました。11月下旬の1週間を予定しています。

編集後記

池田地区は外出や地域行事の自粛で、今日まで何とかコロナから身を守ることができました。しかし、運動不足や生活リズムの変調で、身体機能低下や社会的孤立による精神不安、フレイルの進行などがあるとすれば残念なことです。池田地区は高齢者だけでなく、全住民がコロナに負けない！ こんな思いから、地域関係団体の協力を得て、「健康」をテーマに社協だより臨時号「健やかに生きる」を発刊させていただきました。ウイズ・コロナにお役立ていただけましたら幸いです。

池田地区社会福祉協議会会長 永友淳夫

データから見る池田地区の“今”

甲府市地域保健課池田地区担当保健師の石原 匠です！地区に関するデータや、コロナ禍であることも踏まえ、地域の現状について考えてみました。

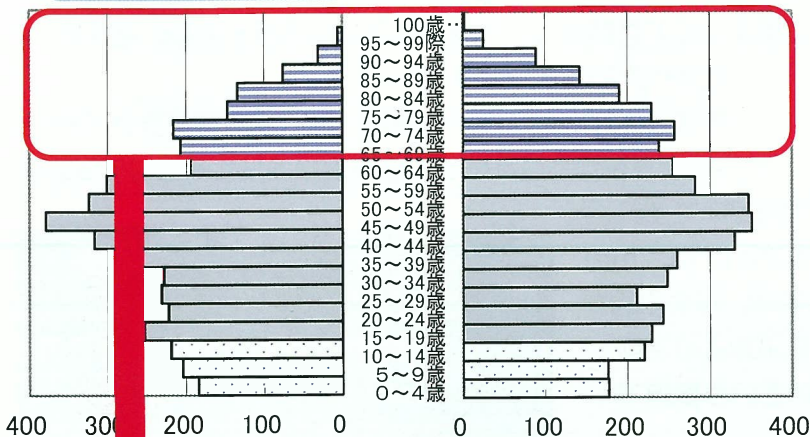


池田地区の人口について

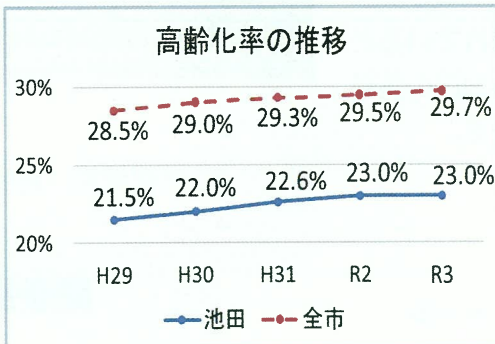
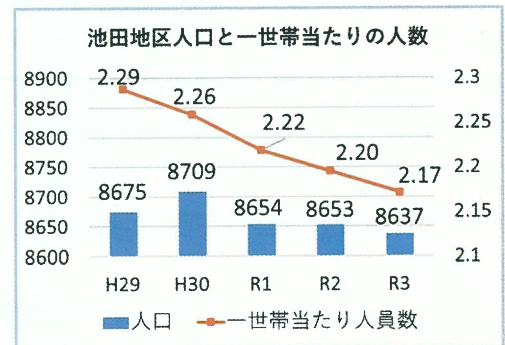
令和3年4月1日現在で、池田地区の人口は8,637人です。

男性：4,136人

女性：4,501人



高齢者を支える人が少なくなっている様子が分かります。一世帯当たりの人数は減少傾向であり、一人暮らしの方が増えているようです。



高齢化率は、甲府市全体と比べると低いことが分かります。甲府市31地区中5番目に若い地域ですが池田地区においても年々高齢化が進行しています。

コロナ禍の状況を踏まえて

池田地区のこれから心配されること

① 虚弱状態の高齢者が増加する可能性があること

コロナ禍になり、地域の集まりが減り、外出機会も減っています。閉じこもりがちになり、心と体の活力が失われてしまうかもしれません。

② 地域から孤立し不安を抱えながら生活する人がいる可能性があること

市乳幼児健診時に行ったアンケートの一部から、池田地区に住んだ理由として「転勤・転居」を挙げた人が甲府市全体の平均を上回っていました。隣近所の繋がりがなく、孤立している人がいるかもしれません。

ご自身の健康増進とともに、身近な地域での「気づかい」や「目配り」、「見守り」なども大切にしていきたいですね！

池田地区各団体からのメッセージ

保健協

元気な高齢者の多い、池田地区です！

新型コロナウイルスの世界的感染は2年目を迎えようとしていますが、未だに収束されず、社会的な活動に制限が掛けられています。この制限による私たちの肉体的・精神的な健康面への影響が心配されています。池田地区の皆様方には今後も新型コロナウイルス感染の防止に万全を期しつつ、自らの体力に応じた心身のコンディショニングに努めてもらいたいと思います。

池田地区保健計画推進協議会（以下「保健協」という。）は、国の健康づくり対策の一環として、昭和63年度に設けられました。平成元年度甲府市保健計画推進協議会の会長会議は、その目的を「各地区住民の健康生活保持増進を図るため、保健計画推進協議会が中心となって保健活動推進のための呼びかけを行い、健やかに生まれ、健やかに老いるためには、各組織、各層において市民自らが健康を守るために何をすればよいかを共に考え、自らが健康への自助努力をしていくこと」と定めています。本地区では、保健協の主たる取り組みとして、全ての各種団体等が参加して実施する「健康まつり」を創設し、平成2年度からスタートし、本年度には32回目を迎えることとなります。その成果の一つを述べたいと思います。

高齢者の支援計画が3年毎に甲府市から示されています。本年3月には「高齢者いきいき甲府プラン（令和3年度～令和5年度）」として公表されました。それらのデータからは高齢者の健康度が地域比較として読み取れることができます。第一号被保険者に係る介護認定率です。

「甲府市高齢者支援計画(30年度～32年度)」においては、市の平均が19.0%のところ本地区は17.7%で、今回は、市の平均が19.2%のところ本地区は18.1%でした。何れも平均より下回っています。健康な高齢者が他の地区と比して多いという数値です。

これは、池田地区住民の健康管理への取り組みが優れているという証左であり、また、保健活動推進に呼応して池田地区の各種団体等が協調して取り組んできた成果であると思います。



(保健協 会長 河口洋光さん)

スポーツ協会

コロナ禍の中、スポーツ協会も各種事業を中止せざるを得ない状況となっています。

健康な高齢者の方が2週間、家の中にいて動いていないと脚の筋肉が3.7%減少、約3.7年分の老化になるとの報告があるそうです。

「歩きが遅くなった」「物忘れが増えた」など、ご自身の日常生活に変化を感じた方は、ご自分にできる運動・スポーツを続けてみてください！ストレッチ、散歩、ラジオ体操、

・・・出来ることを、無理せず、
少しずつ始めましょう！

(スポーツ協会 会長 岡部恒彦さん)



※スポーツ協会からのお知らせ

地域の要望に応え軽スポーツ大会を開催します。

日時：11月21日（日）午前9時～12時

詳細は「体協ニュース」による。

民児協

健康長寿万歳

今年の池田地区長寿祝い金対象者は、新88歳が39名、新100歳が1名でした。おめでとうございます。これからも健康に過ごされますようお祈り申し上げます。

総ての児童が健全に幸せに育てられるようされた「児童憲章」を地区6か所の児童施設に贈呈しました。

心配事、悩みごと悩み事ありませんか？何なりとご相談ください。相談内容に応じて関係機関による支援への「つなぎ役」になります。



(民児協 会長 長田芳文さん)