

北区
春
の
風
景



特集

「+10運動」で健康寿命を伸ばしましょう

教室のご紹介 / 「自主グループ」のご紹介 / 活動報告



介護予防拠点施設ぶらっとほーむは、高齢者のみなさまが住み慣れたまちで元気に自立した生活が送れるように、仲間づくり、健康づくり、いきがづくりを応援する施設です。

ぶらっとほーむ滝野川東

北区滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階
TEL.5974-2540

ぶらっとほーむ桐ヶ丘

北区桐ヶ丘 1-6-2-101
TEL.3908-1277

季刊誌
ぶらっとほーむ 春号 (NO.5)

2020年5月 発行

発行：社会福祉法人北区社会福祉協議会

〒114-0021 北区岸町 1-6-17
TEL.03-3905-6653 FAX.03-3905-4653



＋10

プラス・テン

運動で健康寿命をのばしましょう！

『健康寿命』聞いたことが
ありますか？

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく送れる期間のこと。この健康寿命と平均寿命との差が、男女とも約10年もあるのです。

つまり、一生のうち「不健康な期間」が約10年もあるということです。

介護や医療の助けをなるべく借りずに毎日不自由なく暮らすには、この健康寿命をのばすことが何より大切です。



運動時間に＋10
(プラス・テン)

健康で暮らし続けるためには、体を動かすことがとても重要です。

今より10分多く体を動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3～4%減らせることが分かっています。

います。

また、運動することで関節痛や認知症になるリスクについても減少します。

運動内容の理想は、歩くことと同程度のきつくない運動を

1日30～60分、週3回以上行うこと！



アクティブガイド
—健康づくりのための身体活動指針—

プラス・テンで健康寿命*1をのばしましょう！
ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ*2、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。
例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

*1「健康寿命」とは？
健康日本21(第二次)では、「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」としています。
*2ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

＋10 運動は、厚生労働省の推進する健康づくりのための身体活動指針です。

生活の中で、無理なく＋10
(プラス・テン)

運動が大事だとわかっていても、中々そんな気になれない。そんな方は、日常生活の中に簡単な運動を組み入れてみてはいかがでしょうか？ 例えば、

- テレビを見ながら、CMの間はかかとつま先を上げて足の運動。
- 電子レンジでチンする間は、片足立ちでバランス運動。
- 椅子に腰かける際はなるべくゆっくりに上下して、スクワット運動に。

＋10を、皆さんで共有しましょう！
(プラス・テン)

一人で運動するのも良いですが、より効果的なのは**家族や仲間と一緒に＋10を共有する**ことです。
誰かと一緒に行うことで、楽しさや喜びが一層増しになります！

＋10 する簡単な方法は、歩くこと。



階段も利用しよう！



ゆっくり座って
ゆっくり立ってスクワット。



椅子に座ったまま
腹筋運動。



安全に運動するために

運動は大事ですが、誤ったやり方で行うと思わぬ事故やけがに繋がります。

- 体を動かす時間は少しずつ増やしていく
- 体調が悪いときは無理をしない
- 病気や痛みのある場合は、かかりつけの医師など専門家に相談すること

以上のことを守って、無理せず楽しみながら運動を続けましょう！

こんなときだからこそ
お家でできる運動を！



教室のご紹介

ぷらっとほーむ滝野川東

スマホ体験教室

ぷらっとほーむ滝野川東にてNTTドコモ様のご協力によりスマホ体験教室を開催いたしました！
今回は電源の入れ方、画面の操作方法などといった入門編と応用編の2部制で行いました。スマホをお持ちでない方も、体験用のスマホをお借りして、実際に触りながらの体験です。



電話のかけ方、メールの作成といった基本操作はもちろん、応用編として今関心の高い「キャッシュレス決済」や、もしもの時に役立つ「スマホで出来る防災対策」などについても学びました。
受講者の方からも、「購入前に触って慣れることができるのでうれしい」と好評です。
なかなか一度で理解することは難しいと思いますが是非ともチャレンジしてみてくださいー！



ぷらっとほーむ桐ヶ丘

男の料理教室

新渡戸文化短期大学、東京家政大学にご協力いただき開催した「男の料理教室」のご紹介です。

男性が楽しく簡単に作れる、栄養満点でおつまみにもピッタリなお料理を教えてくださいました。

料理経験は参加者によって様々でしたが、どの料理も美味しく出来上がりました。

参加した方からは「家で再チャレンジし、もっと上手く作りたい」「ほとんど料理はしないが、皆さんと一緒に作ると楽しい」との声が聞かれました。また、「今度は肉じゃがを作りたい」といったご要望なども数多くいただきました。

次回開催については未定ですが、決まり次第改めて告知させていただきます。



ぷらっとほーむ滝野川東

コグニサイズ教室

メディアなどで紹介されることも多いコグニサイズ。

全身を使った運動課題（有酸素運動）と、脳を刺激する認知課題を組み合わせた認知症予防のプログラムです。



ぷらっとほーむ滝野川東では、4色のテープを使った足踏みラダー運動が人気です。足踏みしながら、グループ毎に色を決め、その色のテープをまたぐという課題をクリアしていきます。

途中で迷ったり、止まったり、間違えても笑顔になる楽しい雰囲気です。次々と課題に挑戦！帰るころには頭も体も心地よい疲労感。地域や自宅でも活用できる、誰もが気軽に楽しめる運動です。

是非一度体験してみてくださいー！



ぷらっとほーむで開催する教室は、自主グループの発足につながるきっかけにもなります。興味のある方はぜひご参加ください。

『介護予防リーダーフォローアップ講座』 開催しました!



大橋病院理学療法士のト部吉文先生をお迎えして、介護予防リーダーの皆さん向けフォローアップ講座を開催いたしました。前半は講義形式で介護予防の意義や効果について、特に健康長寿の三要素「栄養」「運動」「社会参加」の重要性をお話していただきました。

後半は『北区ご近所体操』のポイントについて実際に身体を動かしながら、ご指導いただきました。

参加したリーダーの皆さんからは「普段自分でやっている時よりも、キツイ」やはりポイントを伺いながらの方が効果も違う」「皆でやった方が楽しい」というお声が聞かれました。

普段地域で活躍されている皆さんらしく活発な意見交換を行いながらも、「通いの場」づくりの重要性を改めて振り返ることができる良い機会となりました。

ぷらっとほーむではこれからも、地域の皆さんがいきいきと楽しめる「通いの場」づくりの活動を応援していきます。



「自主グループ」のご紹介

みんなで協力し、助けあいながら、楽しく活動する「自主グループ」をご紹介します。

親睦麻雀・親睦麻雀の友



はじめは1つのテーブルからスタートした健康麻雀のグループですが、口コミで少しずつ輪が広がり、今では多い時で4つのテーブルが埋まるくらいメンバーが増えました。

健康麻雀は指先を動かして頭を使うことから、脳トレや認知症予防効果が期待できると言われています。仲間たちと会話を楽しみ、笑顔を交わしながら、ちょっとしたドキドキ感も体験。皆さん、コーヒーを飲みながら、午後のひと時を楽しんでいます。



男女問わず、初心者の方からベテランの方まで参加歓迎です。
毎週木曜日13時～16時まで開催していますので、ご興味のある方は是非一度お越しください。

