

# 介護のとびら

## 健康長寿ワンポイント 「運動」

～これならできる！運動不足さんの介護予防～

運動不足で活動量の少ない日々が続くと、足腰が次第に弱くなり、肥満や病気の進行にも拍車がかかり、ひいては普段の生活に介護が必要な状況に成りかねません。運動が苦手な方も今より10分多く体を動かして、ロコモ\*などの生活習慣病を予防しましょう。

\*ロコモ(ロコモティブシンドローム)

骨や関節や筋肉の機能が衰えて生活での自立度が低下し、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態。

### ※なぜ10分？

毎日、今より10分多く体を動かすこと(＋10プラス・テン)で日常生活が制限されることなく生活できる期間(健康寿命)を伸ばせることがわかっています。いつまでもやりたいことを思う存分できるあなたでいるために、10分の取り組みを始めてみませんか？

### 「アクティブに！身体活動の効果」

身体活動には、掃除、洗濯、食事の準備などの家事や歩行、動物の世話などの「生活活動」とスポーツ筋力トレーニングなどの「運動」があります。

申し込み・問い合わせ先  
地域包括支援センター  
(保健福祉課地域包括支援係) (31)2510

### アクティブに！ 身体活動の効果



- 膝痛・腰痛予防！
- 認知症予防！
- ロコモティブシンドローム予防！
- ストレス解消！
- 体力がつく！
- 生活習慣病予防！

仕事や家事の合間の時間を小まめに利用して体を動かす習慣をつけましょう。

### 「体を動かすラクチン習慣」

まずは今より10分多く体を動かしてみましょう。体を動かすチャンスはたくさんありますが、歩き方もきれいな姿勢を意識して歩くことで、運動効果が高まります。ただし、無理は禁物。持病がある人は、医師に確認してから始めてください。毎日の習慣と言っても体調が悪い時には無理をしないなど、健康づくりのための習慣であることを忘れずに取り組んでください。

### 正しい姿勢で 運動効果をアップしよう



- あごは引いて視線はまっすぐ前方へ
- おなかを引き締め、腰を前に押し出す
- 足に合った靴を選ぼう。ウォーキングシューズがおすすめ
- 背筋を伸ばす
- 肩の力を抜き肘を曲げ、腕を後ろに引くように振る
- 歩数計をつけよう
- 歩幅はいつもよりちょっと広め

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



今年の町民大運動会は、10月2日に行われました。毎日のように長雨が続いて天気心配されましたが、すばらしい秋晴れのもとでの開催となりました。区の役員の方々が、スポーツ推進委員の方々に、大変ありがとうございました。

この運動会は、昭和の大合併で御代田町が誕生してから4年後の1960(昭和35)年に第1回目が開催され、56年目を迎えました。

それぞれ違いがある3つの村が合併したので、町民の気持ちを一つにまとめていくための交流や親睦を目的に始めたものだと思います。

他の自治体から来た方々の話では、小さな村などは別にして町全体で毎年運動会を行っているところは、県内でも珍しいとのこと。さらに、各区対抗で点数を競っていることも珍しいという話です。

私の住む面替区は小さな集落なので人が足りずに、昔から全員参加が当たり前で家族そろって運動会に行きました。そのうえ、今では高齢化と人口減少が進んでいるので、競技に参加する人をお願いするのに四苦八苦しています……このことは、住民が多い少ないにかかわらず、どこの部落でも同じようです。ご苦労様です。

運動会をとおして、区民の中での親睦が深まったことが一番の成果ではないでしょうか。

町長直通

ご意見をお気軽にお寄せください。

ファックス (32)3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp

せんろく  
浅麓 Walker

小諸市・軽井沢町のイベント情報などをお知らせします。



小諸市 / KOMORO

<http://www.city.komoro.lg.jp/>

小諸  
Tree  
House  
Project

小諸ツリーハウスプロジェクト  
信州の収穫祭2016



安藤百福センターの自然の中で、様々なアートや料理のワークショップを体験できる「信州の収穫祭」。信州の秋の味覚をふんだんにつかった飲食ブースや、鹿の革や骨を生かしたアートワークショップなど、アート・アウトドア・食が満喫できる一日です。

日時:平成28年11月5日(土)  
10:30~15:30

場所:安藤百福センター

入場料:無料

問い合わせ先  
(24)0825  
(受付時間:9時~17時)

<http://momofukucenter.jp/treehouse/>

イベント時のみ、  
一部ツリーハウス  
にのぼれます!

<http://www.town.karuizawa.lg.jp/>

KARUIZAWA 軽井沢町

第14回 軽井沢町男女共同参画フォーラム  
—考えようワーク・考えようライフ—



とき 11月11日(金)  
午前10時~11時50分まで  
ところ 軽井沢発地市庭  
ほっちいちば  
イベントスペース

第I部 育休後コンサルタント  
山口理栄氏 講演  
「仕事と育児・介護を  
両立するための心構え」

第II部 落語公演 林家さんぼ氏

- 手話通訳を行います。
- 託児あり。希望される方は事前に予約をしてください。

講師

山口理栄氏 プロフィール

1984年総合電機メーカー入社。ソフトウェアプログラムの開発、設計、製品企画などに従事。2度育休を取り、部長職まで務める。2006年から2年間社内での女性活躍推進プロジェクトのリーダーに就任。

2010年6月育休後コンサルタントRとして独立。

ダイバーシティ経営企業100選の14社を含む100以上の企業や官公庁、自治体に女性活躍推進コンサルティング、管理職向けセミナー、育休取得社員向けセミナー等を提供。

個人向けには2011年から育休後カフェ(R)、育休後面会相談などのサービスを提供している。



【問い合わせ先】 男女共同参画フォーラム実行委員会事務局(企画課内) ☎(45)8504