

痛みが楽になる！体の使い方講座

日時 3月15日(月) 午後1時30分～3時
 場所 保健センター
 内容 家でもできる腰痛膝痛予防トレーニング、リズムステップ、ときげんき体操
 対象者 30～74歳の方
 ※高血圧、心臓病、糖尿病などで治療中の方、医師より運動の制限をされている方はご遠慮ください。
 講師 池野 尚美先生(健康運動指導士)
 定員 12名(先着順)
 持ち物 汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、運動のできる服装、運動靴でお出掛けください。
 申込開始日 2月15日(月)

問・申 保健センター ☎2010

スポーツセンター・トレーニングルームの利用について

スポーツセンターのトレーニング器具を一新！
 新たに設置する器具は女性や中高年の方でも安心して利用できるフィットネス器具と筋力づくりの器具などで、全世代の方の「運動習慣づくり」をサポートします。
 なお、トレーニングルームを利用するために「初回利用者講習」の受講が必要になります。

初回利用者講習

日時 3月15日(月)・3月17日(水)・3月20日(土)
 ①午後3時30分から
 ②午後6時30分から(30分程度)
 場所 スポーツセンター・トレーニングルーム(御幸町1丁目49番地)
 定員 各回 8名まで(先着順)
 持ち物 マスク着用、体育館シューズ、ジャージなどの動きやすい服装
 申込方法 3月1日(月)から受付開始
 ※3月25日(木)以降、毎週木曜日・土曜日の午後6時30分から講習を行います。(要申込)

トレーニングルームの利用停止期間

器具の入れ替え作業などにもないトレーニングルームが一時利用できなくなります。ご理解とご協力をお願いします。
 期間 2月17日(水)から3月15日(月)まで利用停止

問・申 文化スポーツ課(内356・357)

〈器具の一例〉



ベンチプレス
安全面を考慮した筋力トレーニング器具を導入します



リカベンバイク
背もたれ付きで座面が広いバイクで、腰や膝への負担を軽減に利用できます。



チェストプレス/ローバックシート
シートに座り腕を押し引きして胸、背中、腕、肩の筋肉を鍛える油圧式の器具です。



トレッドミル
速度や傾斜を調整して自分のスピードに合わせたウォーキングやランニングに取り組みます。

3月1日～8日
女性の健康週間
 いつまでも美しく、
 生き生きと活躍する女性へ

3月11日は**世界腎臓デー**
「慢性腎臓病(CKD)は新たな国民病です」
 生活習慣を見直して、CKDを予防しましょう！



ときげんきプロジェクト
 info **ヘルスアップ**

元気なうちからフレイル予防!! (フレイル：加齢に伴い、心身の機能が衰えた状態)

「体重が減ってきた」「疲れやすくなった」「おいしくものが食べられなくなった」「活動的でなくなった」「歩くのが遅くなった」こんな兆候はありませんか？

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出を控えることにより、活動量の低下や人との交流が減り、フレイルになることが懸念されています。

多くの人が、健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に進むと考えられています。フレイルの兆候を早期に発見して対策を行うことによって、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

新型コロナウイルス感染症に気を付けていただくとともに、フレイル予防にも十分留意していきましょう。

やってみよう！フレイルチェック

フレイルの兆候があるかどうか、11の質問に答えてみましょう

栄 養 ・ 口 腔 機 能	① ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けていますか	はい	いいえ
	② 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上食べていますか	はい	いいえ
	③ 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	④ お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運 動	⑤ 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	⑥ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社 会 参 加	⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	⑨ 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	⑩ 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	⑪ 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

左側にチェックが多い方は食習慣、運動習慣、社会参加への意識をしっかりとお持ちのようです。右側に1つでもチェックがつく方は、筋力が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります。左側のチェックが増えるよう、日頃から予防に取り組みましょう。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用

フレイルを予防するための3つのポイント

栄養(食・口腔機能)

- ・1日3食バランスよく、しっかりかんで食べましょう。(特にタンパク質をしっかりと！)
- ・口の健康(口腔ケア)に気を配りましょう。また、口の周りの筋肉やだ液の分泌が衰えないように、口腔体操をしましょう。

運動

- ・家の中で立ったり歩いたりする時間を増やして、座っている時間を減らしましょう。
- ・家の中でできる体操をして、体力の低下を防ぎましょう！
- ・天気の良い日などに散歩をしてみよう。

社会参加

- ・家族や友人と電話やメール、手紙などを利用することで、意識して交流しましょう。人とつながることで心が元になります。

問 高齢介護課(内線231・232)