

夏の疲れにご用心



瓦版

「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

今年の中秋の名月は9月10日

やっと真夏を乗り越えましたね！
まだまだ暑さが残りますが、過ごしやすい時間帯も増えてきました。

夏の疲れが残る時期なので、
気温の変化によって秋バテの症状が出てくる
こともあるかもしれません。

毎日の生活習慣を整えることで、体調不良を予防・改善することができます。
週に1回の体操もいいですよ。

食欲がない、疲れがとれない、下痢や便秘、めまい、耳鳴り…など、体調不良が長引くときは、
かかりつけ医に相談しましょう。

令和4年 9月号

発行・
問い合わせ先
生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
(内線7360)

9月1日は「防災の日」

1923年9月1日の「関東大震災」にちなみ、「防災への備えを怠らないように」との戒めが込められています。警視庁警備部災害対策課から提案された、もしもの災害時に役立つ「防災ボトル」を紹介します。

<内容の一例>

- | | |
|-----------|-------------------------------------|
| ①ウォーターボトル | ⑥ビニール袋 |
| ②ホイッスル | ⑦常備薬 |
| ③圧縮タオル | ⑧絆創膏 |
| ④エチケット袋 | ⑨ようかん |
| ⑤ミニライト | ⑩現金 (公衆電話が使えるよう10円玉や100円玉もあればGood!) |



このようなボトルに入れて、いつでも持ち運びやすいようにします！

必要なものは人それぞれです。この機会に防災グッズを見直してみても？
また、災害時の避難場所やハザードマップなども確認してみましょう！



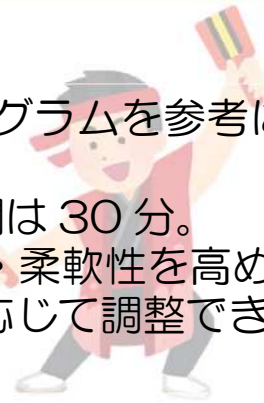
「いきいき百歳体操」はご存知ですか？
今やってるよ！という方、知らないなあという方、
これが「いきいき百歳体操」です！！

みんなでやろう！

いきいき百歳体操

1. いきいき百歳体操とは？

- ・アメリカの国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に高知市が開発。
 - ・DVDを見ながら、イスに座って行います。時間は30分。
 - ・おもりを手首や足首に巻き、筋力・バランス力・柔軟性を高めます。
- ※おもりはなくてもOK！おもりは個々の体力に応じて調整でき、無理なく効果的に筋力をつけます。



2. 生駒市がいきいき百歳体操をオススメする理由

①ずばり！集いの場の効果！

専門機関（注1）の研究によると、「運動の強度」より「集団かどうか」・「週1回の交流の有無」が要介護、死亡リスクに大きな影響を及ぼすと言われています。また、地域の人々が定期的集まることで見守りや助け合い、支え合いといった地域の活性化にも繋がります。

②新型コロナウイルスとフレイルの影響

ある調査（注2）によると、1人暮らしの高齢者で社会的に活動していない人の身体活動時間はコロナ流行前に比べて、42.1%（第1波）、50.0%（第2波）、61.9%（第3波）と大幅に減少。さらに、1人暮らしではなく、社会的に活動している人に比べてフレイルになるリスクが2.4倍高いという結果があります。

（注1）JAGES（日本老年学的評価研究機構）ホームページより <https://www.jages.net/>

（注2）Yamada M, Kimura Y, Ishiyama D, Otobe Y, Suzuki M, Koyama S, Kikuchi T, Kusumi H, Arai H. The Influence of the COVID-19 Pandemic on Physical Activity and New Incidence of Frailty among Initially Non-Frail Older Adults in Japan: A Follow-Up Online Survey. J Nutr Health Aging. 2021;25(6):751-756.

8月号 スポーツ漢字クイズの答え

①テニス ②バドミントン ③バレーボール ④ゲートボール ⑤ゴルフ

3. どうやって始めるの？

いきいき百歳体操は
手軽・気軽・身軽に始められます！



【開催条件】

- 3人以上集まる
 - 週1回以上開催、最低3ヶ月は継続
 - 会場の確保、DVDデッキ、イスの準備ができる
- いきいき百歳体操のDVDは生駒市から交付。おもりは最初の3ヶ月間の貸与とし、それ以降は各自もしくはグループで用意してください。

4. 生駒市で広がっているの？

令和4年8月現在、市内で90教室以上開催されています。集会所や自治会館だけでなく、個人宅などでも開催可能です。

◇市内開催場所別教室数

区分	教室数
A 高齢者福祉施設	10教室
B 集会所 自治会館 公民館	63教室
C 個人宅 寺など	12教室
D 地域包括支援センター	6教室
E 商業施設	1教室
合計	92教室

いきいき百歳体操 参加者の声

- 体力がついた！
- 階段の上り下りが楽に出来るようになった！
- 気持ちが明るくなった！
- 友人、知人ができた！



5. まとめ

- いま「いきいき百歳体操」に参加している人は、今後も続けましょう！
 - 参加してみたい方、自分で立ち上げてみようかなと思った方、いきいき百歳体操でお悩みの方はぜひ地域包括ケア推進課・お近くの地域包括支援センターにご連絡ください！
- 立ち上げ支援や感染対策等の確認も、市の職員が一緒に行います。

注目!

今なら！！立ち上げたグループに1冊
「特別な」介護予防手帳をプレゼントします！
ぜひこの機会に開催を検討してみませんか？



令和4年
10月

毎日、
やろう！

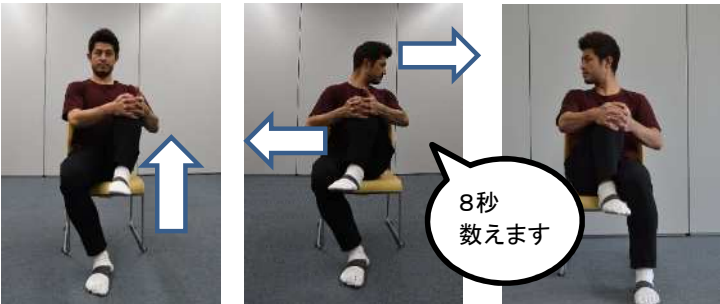
セルフケアチェックシート



できたら○をしよう！水分摂取は1日1.2Lから1.5Lです。

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月は「お尻の外」のストレッチです。 お尻の外をストレッチすると、筋肉がやわらかくなり、ケガの予防に繋がります！</p>		<p>マッスル先生の 今月の体操</p>				<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 °C</p>

今月の
体操
お尻の外



8秒
数えます

注意

股関節、腰、
ひざの悪い
かたは、
絶対に行
わないで
ください

右ひざをたてて、
むねに
ぐぐっと近づけます

視線を右に、ひざを
左のわきによせます

反対側も
おこないましょう

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。