桜満開　春うららら

瓦版
「ほな、いこか」
～生駒市からのおたより～

令和５年 **４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
（代表）

新年度が始まっています

４月になり、
新年度が始まりました。
暖かくなってきて
気持ちも明るくなりますね。

月日の流れは早いもので、
「瓦版　ほな、いこか」が誕生して丸２年、
その前の「参加者のみなさんへ」という手紙を
含めると丸３年が経ちました。

３年の間に色々なことがありましたね。
ようやくコロナの影響も少しずつ減ってきている
ように感じます。

新しい季節、様々な変化や歴史を感じながら、
未来に向かって
「ほな、いこか」と進んでいきましょう！

「瓦版　ほな、いこか」の歴史

令和２年３月、生駒市内で初めて新型コロナ感染者が出たことにより、
一般介護予防教室が休止になりました。
教室参加者に向けて、教室休止中の過ごし方を案内する等、教室休止が延長
されるたびに教室参加者向けにお手紙を発行してきました。

教室再開後も、市からのお知らせをするため、また、皆さん自身で健康管理
してもらうため、毎月お手紙の発行を継続しています。
翌月のカレンダーがついているのはそのためです！

令和３年４月に「瓦版　ほな、いこか」と名づけリニューアル。
皆さんにお伝えしたいことを毎月発信し続けるほか、
お正月企画やクイズ等も掲載してきました。
皆さんはトライしていただきましたか？

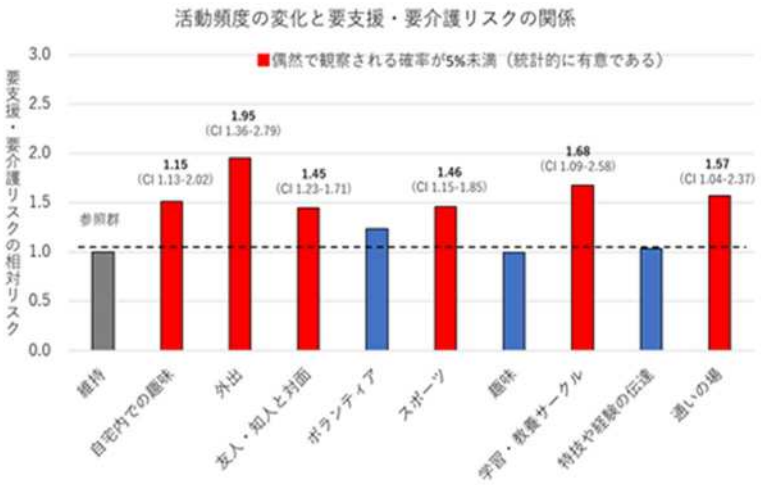
「瓦版　ほな、いこか」をもらってそのままにしていませんか？
地域包括ケア推進課の職員が、毎月趣向を凝らしながら作成しています。
その中でも３年前のお手紙の時代から、全く変わらないページがあるのにお気づきですか？

瓦版
ほな、いこかのお話

全く変わらないページ、それは、いちばん後ろにある「セルフケアチェックシート」。
最初にお伝えしたように、元々はコロナ禍で外出できなくてもチェックシートを活用して、元気に過ごしてもらうために作ったものです。
そこには、①お話　②体操　③散歩　④水分　と書いています。
外出自粛といったことは無くなってきましたが、コロナに関係なく、元気に過ごすために大切なキーワードです。なぜ大切かお伝えします。

①お話

〇活動頻度の減少が要支援・要介護リスクを高める



多変量ロジスティクス回帰分析を実施
目的変数：要支援・要介護リスク（要支援・要介護評価尺度17点以上：1、未満：0）
調整変数：年齢、性別、婚姻状況、就労状況、喫煙、飲酒、教育歴、治療中の疾患有無、うつ、IADL
※新型コロナウイルス感染症流行下の高齢者実態調査より抜粋

生駒市で実施した調査によると、コロナ禍で趣味や外出、対面交流の社会参加が減少した高齢者は、活動を維持した高齢者に比べて要介護状態になるリスクが1.15～1.95 倍高いことが分かりました。

つまり、ちょっとした外出や人と交流することは、元気でいるために大切だということです。

②体操

セルフケアチェックシートの下に毎月体操を掲載しています。また、地域包括ケア推進課ではイスに座ってできる体操も作成しました。
右のQRコードから動画が見られます。
難しい方は、地域包括ケア推進課の窓口で紙媒体でも配布しています。この体操も参考に自身に合う体操や運動を見つけてくださいね。

無理なく体操しましょう！

③散歩

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと身体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。
近所を散歩したり、少しアクティブに過ごしたりするだけでも効果があります。1日20分を目安に動いてみましょう。

※厚生労働省　こころもメンテしよう　より抜粋

④水分

人間の身体の約60%は水分です。水分を20%失うと死亡の恐れもあります。
のどの渇きは「脱水」の証拠！
出て行く水分を補うには、1日1.2L程度は飲み水から摂取する必要があります。
一気に飲んでも身体は吸収できません。のどが渇く前にこまめに水分補給してください。

※厚生労働省　「健康のため水を飲もう」推進運動　より抜粋

セルフケアチェックシートを活用して、
毎日４つのポイントを意識して過ごしてみてください。
項目に〇をつけるだけでなく、「20分散歩」「水を1L飲んだ」等具体的に書いてみるのもいいですね。
皆さんにとって素敵な未来になりますように。
今年度も「瓦版　ほな、いこか」をよろしくお願いいたします！

令和5年
5月

毎日、
やろう！

セルフケアチェックシート

できたら〇をしよう！水分摂取は1日1.2Lから1.5Lです。

日	月	火	水	木	金	土
	1 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	2 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	3 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	4 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	5 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	6 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃
7 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	8 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	9 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	10 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	11 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	12 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	13 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃
14 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	15 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	16 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	17 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	18 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	19 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	20 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃
21 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	22 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	23 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	24 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	25 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	26 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	27 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃
28 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	29 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	30 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃	31 ・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃			

姿勢のゆがみが整うので、猫背や反り腰の予防・改善につながります！

マッスル先生の今月の体操

今月の体操
胸と背中

両手を胸の前でくみます。

大きく息をはきながら手を前にのばし、

背中をうしろに下げながら丸めます。

手をはなし、体をゆっくりおこします。

※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。