

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議 ニュースレター 第5号 (令和2年9月 発行)



暑い日々が続いていますが、構成団体の皆様、いかがお過ごしでしょうか。
京都丹波地域の府民の健康寿命延伸を目指し、日々取り組みを進めていただきありがとうございます。
ニュースレター第5号のテーマは『運動』です。ぜひ、参考にしてください！

1. 居宅生活が長引くと“フレイル”に

フレイルという言葉をご存じですか？高齢期における、筋力低下や低栄養などによって心身の機能が低下し、弱った状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康や障害（要介護状態）の間のような段階で、多くの方がフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。

以下の5つの項目のなかで、あてはまる状態はありませんか？あてはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高まります。



半年で体重が
2～3 kg減った



疲れやすくな
った



筋力（握力）
が低下した



歩くのが
遅くなった



身体活動量
が減った

1～2項目あてはまる人→フレイルの前段階（プレフレイル）
3項目以上あてはまる人→フレイルの疑いあり

※1 J-CHS 基準を参考に作成

2. フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らし、自宅でも出来るちょっとした運動で体を守りましょう！

●座っている時間を減らしましょう！

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

●筋肉を維持しましょう！関節も固くならないように気を付けて

ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。

●日に当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！

天気の良い日は、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



※一般社団法人日本老年医学会

3. 自粛期間中はウォーキングで運動不足を解消しましょう！

新型コロナウイルス感染症対策で不要不急の外出自粛が叫ばれていますが、散歩は健康維持のために重要です。健康のためのウォーキングは、普段の歩きや散歩とは異なり、フォームを意識しながら歩くことが大切です。

①頭は揺らさずしっかりと！

②目線はまっすぐ

③呼吸は自分のリズムで

④肩の力を抜いてリラックス

⑤ひじはやや曲げて。
腕を大きく振りましょう！

⑥腰の回転で歩幅を広げて

⑦膝を伸ばしてかかとから着地

⑧しっかり大地をキック



ちょっとした時間を見つけて歩きましょう。歩行は連続しなくても構いません。
1日の合計が1万歩になるよう目指しましょう！

※厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」

ウォーキングの注意点

- 自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- 体調がすぐれないとき、天候の悪いときは無理に行わず中止しましょう。
- あまり距離や時間にこだわりすぎずに行いましょう。
- ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう。
- 適度な水分補給を心掛けましょう。
- 医学検査や体力測定を受けて、運動に耐えられるかを確認しましょう。



※健康長寿ネット「ウォーキングの効果と方法」より抜粋

南丹地域の楽しい運動普及、健康長寿を目指して、「京都丹波健康ウォーキングマップ」を作成しました。関係者や府民の皆様に応募いただいた、京都丹波の自然や歴史をめぐりながら楽しくウォーキングができるコースです。保健所で配布、南丹保健所ホームページでも掲載しています！
<http://www.pref.kyoto.jp/nantan/ho-kikaku/29undou.html>



きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議
京都府南丹保健所 保健課 健康・母子保健支援係
Tel:0771-62-4753 運動普及部会担当