第８回　みつば学級の報告

１　日　時　　令和４年１２月７日（水）午前９時３０分～１１時
２　場　所　　輪之内町図書館　２階　視聴覚室
３　内　容　　テーマ　「健康長寿」～知って、使って、元気に！～
（講話・実技）
PreCare Japan　理学療法士　小林　右介　氏
PreCare Japan　理学療法士　伊藤　照仁　氏
４　参加者　　福束校区：３名、大藪校区：３名　合計　６名
５　内　容　　「健康寿命を伸ばす」

第１部　頭の体操
・観察力
　左右の絵のまちがい探しをする。
・集中力
　４から８文字の並びから、正しい単語をみつける。
・記憶力
　クロスワードをする。
・高度な認知機能
　負けじゃんけん
・注意力
　文字色あて（文字の色をいいあてる）

第２部　フレイル予防
・長く続けられる運動をする。それが生活習慣病を予防する。
・運動を体験する。
　ひざのばし、スクワット、足の後ろ上げ、足の外開き
・チェアビクスの体験をする。
　ビデオを見ながら、座ったまま、手と足を伸ばしたり動かす・。
・腰の痛み　良い姿勢が大切
　いすに座り良い姿勢をして、先生にチェックしてもらい、アドワイスを受けた。
・物忘れ
　忘れたままにせずちゃんと思い出すこと。脳は思い出せないとそれで良いと思ってしまう。
・脳卒中の予防
　高血圧、糖尿病、不整脈、高すぎるコレストロール　　病院での検査と治療
　喫煙をやめる、塩分控えめ、過度な飲酒をやめる、太りすぎ防止

健康寿命とは?
健康寿命とは?
健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間のこと
平均寿命と健康寿命の差、男性で8.84年、女性で12.35年
日常生活に制限のある期間
【死亡原因の上位を占める生活習慣病】
生活習慣病を予防して健康寿命をのばそう!
【「生活習慣病予防のための具体的な取組み」
【「健康寿命をのばすこと」を阻害する要因】
適度な運動が効果的!
運動を行う際の注意点

いつでもどこでもプラス・テン+10

いつ+10しますか？あなたの1日を振り返ってみましょう。

	18歳～64歳の方 Aさんの場合	18歳～64歳の方 Bさんの場合	65歳以上の方 Cさんの場合
6時	散歩、ジョギング、ラジオ体操、庭の手入れ		
	早歩き、自転車通勤		キビキビと掃除や洗濯、家事の合間に「ながら体操」
	こまめに動く、階段を使う、遠くのトイレを使う		
12時	散歩、食事に出かける	テレビを見ながら筋トレやストレッチ、友達とお出かけ	
	遠くのトイレを使う、軽い体操をする		歩いて買い物↓子どもや孫の送り迎え
	歩幅を広くする、階段を使う		
20時	ウォーキング、運動施設に通う、テレビを見ながら筋トレやストレッチ		

安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ☑ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ☑ 体調が悪い時は無理をしない。
- ☑ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

アクティブガイド

―健康づくりのための身体活動指針―

プラス・テン+10で健康寿命※1をのばしましょう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※2、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

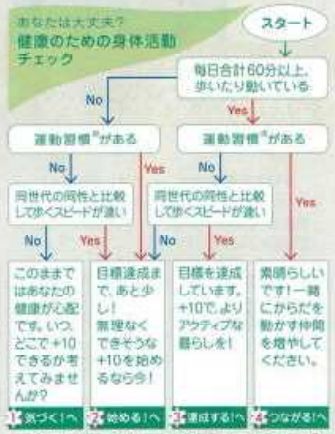
※1「健康寿命」とは？
健康日本21（第二次）では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

※2 ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？
運や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

プラス・テン+10から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



※1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

健康のための一歩を踏み出そう！

1 気づく！

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

2 始める！

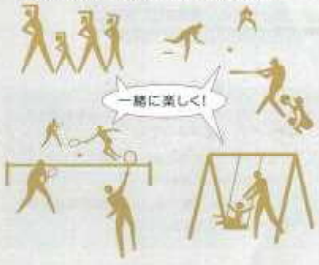
今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

3 達成する！

目標は、1日合計60分。元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

4 つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。



いつまでも元気ハツラツな生活を楽しめるよう、ヨボヨボを予防しましょう

メッツをめやすに Let's★ヨボヨボ予防！

高齢介護課
総務担当 1階③番窓口
☎939-1164

メッツって何ですか？

メッツ（METs）は、身体活動の強さを表す単位です。運動で消費するカロリーが、安静にしているときの何倍になるかを表しています。あなたがふだん身体を動かす量はどれぐらいかを確認し、今より少しでも増やすことを目指しましょう。

どんな予防効果がありますか？

活発に身体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモティブシンドローム・うつ・認知症などのリスクを下げることができると、厚生労働省が発表しています。

身体を動かすといっても、どれぐらい必要ですか？

65歳以上の基準は、「1週間に10メッツ・時」です。（1メッツの活動を1時間行うと、1メッツ・時になります。）また、どんな動きでもよいので「毎日40分」の活動を行うことが勧められています。表のように、ストレッチや体操といった運動だけでなく、皿洗いや掃除機かけなど日常生活で身体を動かすこと（生活活動）もたくさんあります。
今よりも毎日「10分多く行う」など、目標を立てましょう！

「メッツ・時」を計算しましょう

強度(メッツ)に実施時間(時)をかけると、身体活動の量(メッツ・時)が分かります。

【例】

★普通の速さで1時間歩いた場合
3.0メッツ×1時間＝3.0メッツ・時

★犬の散歩を30分行った場合
3.0メッツ×0.5時間＝1.5メッツ・時
<実施時間を分で計算すると>
3.0メッツ×30分÷60＝1.5メッツ・時

メッツ	生活活動の例
1.8	立ち話・立って電話をする・皿洗い
2.0	非常にゆっくりした歩行（家の中）・料理や食材の準備・洗濯
2.3	ガーデニング・動物の世話・ピアノの演奏
2.5	植物の水やり
3.0	普通の速さの歩行(67m/分)・犬の散歩・電動自転車に乗る・立ってギターの演奏
3.3	掃除機かけ・体を動かすスポーツ観戦
3.5	散歩(75~85m/分)・モップかけ・床磨き・風呂掃除・庭の草むしり・車椅子を押す
4.0	自転車に乗る(16km/時未満)・階段をゆっくり上る
5.0	動物と活発に遊ぶ（歩く/走る）
5.8	子どもと活発に遊ぶ（歩く/走る）
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を速く上る

メッツ	運動の例
2.3	ストレッチ
2.5	ヨガ・ピリヤード
3.0	社交ダンス・太極拳
3.5	軽い筋トレ・家での軽い体操
4.0	卓球・ラジオ体操第1
4.3	やや速めに歩く(94m/分)
4.5	水中歩行・ラジオ体操第2
5.0	かなり速く歩く(107m/分)
6.0	ゆっくりとしたジョギング・のんびり泳ぐ
6.5	山登り（4kg未満の荷物を持って）
7.0	ジョギング・スキー
8.0	サイクリング(約20km/時)
8.3	ランニング(134m/分)

藤井寺市