

冬の活動的な生活は、

家の中やご近所でも

日常的に体を動かすことで脳卒中^{*}のリスクを下げ、外に出る機会を増やすと体が弱のを防ぐことができます。特別な運動は必要ありません。長生 喜太郎さん(ナガイ キタロウ / 仮名)さんの生活を参考に、できることから始めてみませんか。

※岩手県は脳卒中死亡率全国ワースト2位。出典：「令和3年人口動態統計月報年計(概数)の概況」(厚生労働省)



長生 喜太郎さん(仮名)

一緒にチャレンジしていきましょう!

市長コラム

日常的な活動量を意識し、目標・意欲を持って生活することが介護予防の第一歩です。私もアクティブな生活を心掛けながら、冬を過ごして、元気に春を迎えたいと思います。

盛岡市長
谷藤 裕明



活動的な生活や介護予防の取り組みなどについての相談はこちら【広報ID】1003651

● 地域包括支援センター

センター名	住所	電話番号	担当地区
盛岡駅西口	盛岡駅西通一丁目2-2	606-3361	西厨川・桜城
仁王・上田	北山二丁目27-1	661-9700	仁王・上田
浅岸和敬荘	浅岸三丁目23-50	622-1711	米内・山岸
松園・緑が丘	西松園二丁目5-1	663-8181	松園
五月園	東山二丁目5-19	613-6161	築川・中野
青山和敬荘	南青山町13-30	648-8622	青山・東厨川
みたけ・北厨川	月が丘三丁目7-5	648-8834	みたけ・北厨川
イーハトーブ	本宮一丁目6-48	636-3720	本宮・仙北
川久保	津志田26-30-1	635-1682	見前・津志田
飯岡・永井	永井19-37-5	656-7710	永井
玉山	好摩字夏間木70-190	682-0088	巻堀・好摩

● 介護支援センター

センター名	住所	電話番号	担当地区
ケアガーデン高松公園	上田字毛無森2-7	665-2175	緑が丘
ヴィラ加賀野	加賀野三丁目1-6	651-5723	城南・加賀野
城南	神明町8-4	621-1215	杜陵・城南・大慈寺
おでんせ	上厨川字横長根76-1	648-0621	土淵
千年苑	上太田穴口53	658-1190	繁・太田
都南あけぼの荘	湯沢4-25-1	639-2528	飯岡
希望の里	乙部5-41-1	696-4386	乙部
秀峰苑	下田字石羽根99-901	669-5101	渋民・玉山・敷川

お気軽にご相談ください!

長生さんの健康すごろく

マスの説明
赤：体づくりのマス
青：社会参加のマス
緑：活動的な生活のマス

65歳になって仕事を退職した長生さん。趣味は家庭菜園です。来年も元気に楽しめるよう、冬の間にできることを知りたく、近所の地域包括支援センターを訪ねました。早速、教えてもらった活動を始めた長生さん。その様子を見てみましょう。



今年も良い年にしたい!

初詣に行く

1年の始まり! 参拝などの所作を意識(認知)して行動(=作業を遂行)することは物忘れの防止にもなりますよ。外の空気に触れる、人と接することも大切です。

七草がゆを作る

いつもよりちょっとだけ手の込んだ料理を作ると脳への刺激になります。スーパーで新しい食材を探すのもいいですよ。「食べる楽しみ」や「おいしい料理」を見つけてみましょう。

心身ともにスッキリ! **ラジオ体操**

ラジオ体操では、肘や膝、股関節など、普段の生活の中でも使うことが少ない箇所を意識的に動かすことができます。健康な体づくりが期待できます。屋外の公園での活動は、コロナ禍でも安心です。

参加者
横沢 修一さん(津志田南二)

スタート

長生さんの目標
来年も元気に家庭菜園をしたい



栄養バランスが取れたご飯を1日3回食べる

食べる量が減ると、丈夫な体をつくるための栄養が不足し、免疫力も低下します。特に、体をつくる基となるタンパク質を多く含む肉や魚、大豆製品などの食品を意識して食べましょう。



ごみを出したついでにご近所の人と立ち話をする

やられたー! ドリヤあ!

孫と豆まきをする

転倒しないよう気を付けながら雪かきをする



地域のラジオ体操に参加する

近所の公園まで早歩きで散歩する

早歩きをするだけで、安静時の約4倍の運動強度^{*}になります。はじめは無理せず心臓や肺への負担が少ない運動がおすすめです。



家の中を掃除する

拭き掃除や掃除機をかけるだけで、安静時の約3倍の運動強度^{*}になります。ぜひ体の動かし方を意識しながら掃除をしてみてください。

家で軽い運動をして汗をかく

「かんたん体操」の動画^{*}は1種目5分程度なので、家事の合間やテレビを見ながらでも簡単に取り組みます。
※市のホームページで配信中。全12種目



ゴール

冬でも活動的な生活を心掛けた結果、春になって長生さんは元気に家庭菜園を再開することができました。

孫たちと家庭菜園、幸せだなあ



種をまいてごらん

大きく育つといいね