

# ヘルシーポケット

Healthy Pocket

運動不足解消・心のリフレッシュのための

## ウォーキングのすすめ

どのくらいやればいいのか？

$$\text{運動量} = \text{強度} \times \text{時間} \times \text{回数}$$

- 歩数…1,000歩～3万歩
- 強度(速さ)…8～20分/1km
- 時間…10～90分
- 回数…4～6回/週 高齢者：6～7回/週

やりすぎは怪我などにつながります。継続的にできるくらいが理想的！自分に合ったペースを見つけましょう。



### ウォーキングの効果

心のリフレッシュ	◎
体脂肪の燃焼	○
糖尿病や脂質異常症の予防・改善	○
筋力の増大・骨密度の上昇	△

体操やストレッチ、整理運動ではマッサージなども行いましょう

### 歩き方

あまりこだわらず、自分に合った歩き方を！

- 背筋を伸ばし腕を大きめに振る
- 歩幅は広めに
- かかとで着地しつま先で蹴る

### いつやれば効果的？

就寝直前以外ならばいつでもおすすめ。

- 朝…日光を浴びれば生活リズムが整う
- 昼食後…血糖値の上昇が抑えられる
- 夕…睡眠の質が良くなる

### 水分補給

- 20～30分毎を目安に水やお茶を飲む
- 汗をたくさんかいた場合は、食塩を含むスポーツドリンクなどに切り替える

※高齢の方は喉の渇きを感じにくいため喉が渇く前に飲むことを意識する

### 準備運動・整理運動

十分に行いましょう

- 準備運動には、心臓の働きを活発にして運動の効果を高め、整理運動には、使った筋肉をほぐし、疲労の回復を早くする役割があります。



## いばらきヘルスロードを歩いてみよう

県内には、子どもからお年寄り、障がいのある方も安全に歩くことができる「いばらきヘルスロード」が360コースあります。ぜひご活用ください。（「いばらきヘルスロード」で検索）

歩いた距離に応じて、記念品・記録証を進呈しています。

健康プラザホームページ → いばらきヘルスロード →

エンジョイウォーキング からご応募ください。



住民によるボランティア活動がここまで拡大しています!!

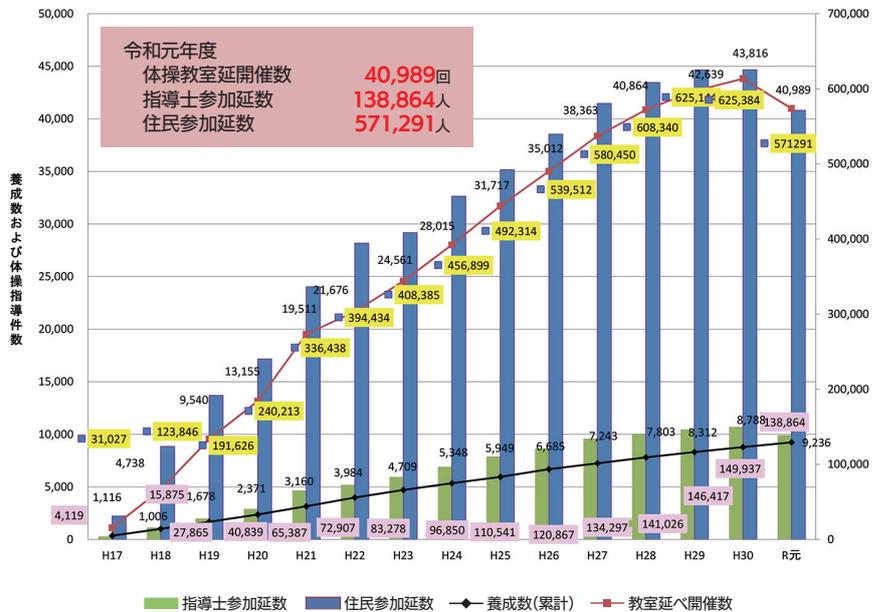
令和  
元年度

# シルバーリハビリ体操指導士の 皆さんの活動実績!!

茨城県では、住民主体型の介護予防事業として、平成17年度からシルバーリハビリ体操指導士養成事業を行っています。令和元年度末までに養成された指導士の合計は9,236人に達し、1級指導士により養成された3級指導士も4,372人と、約半数まで増加するなど、住民が住民を育てるシステムが着実なものとなりつつあります。

また、令和元年度に開催された体操教室の延数は40,989回に達し、指導士の参加延数は138,864人、住民の参加延数は571,291人となり、その活動はますます広がりを見せています。

## 令和元年度体操指導士活動実績



※ R元年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため R2年3月活動が休止となりました。

## R2年度3級養成講習会(9~11月開講)受講生募集

全5日間でシルバーリハビリ体操の実技やそれらに関連する解剖運動学の知識を学びます。対象は、常勤の職についていない概ね50歳以上の県民で、修了後にボランティア活動として、地域でシルバーリハビリ体操を普及していただける方です。受講料は無料ですが、交通費・昼食代は自己負担となります。なお、シルバーリハビリ体操指導士には、茨城県知事の認定証が交付されます。

### 1. 日 程

コース	講習会開催日(9:30~15:45)	申込締切日
205	9/24(木)・28(月)・10/1(木)・5(月)・8(木)	各コース 初日の10日前
206	10/6(火)・9(金)・13(火)・16(金)・20(火)	
207	10/22(木)・26(月)・29(木)・11/2(月)・5(木)	
208	11/10(火)・13(金)・17(火)・20(金)・24(火)	

2. 会 場 県立健康プラザ(水戸市笠原町 993-2)

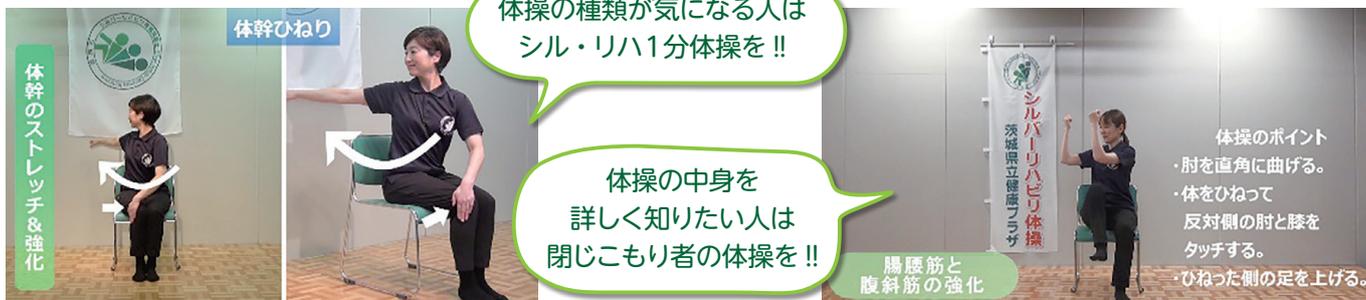
3. 申込方法 詳細はホームページをご覧くださいか、健康プラザ介護予防推進部 (☎029-243-4217)までお問い合わせください。



右記のQRコードから詳細をご覧ください。

# シルバーリハビリ体操の動画を配信中!!

新型コロナウイルスにより閉じこもりがちな高齢者の健康保持を目的に、『シルバーリハビリ体操』をピックアップし、YouTubeによる動画配信を行っています。



**YouTubeチャンネルの登録者数400人突破!!**  
たくさんの動画を配信しています!  
私たちと一緒に体を動かしてみませんか?



YouTube 茨城県立健康プラザ シルバーリハビリ体操チャンネル



## 体操教室の再開と新型コロナウイルス感染症の対応、今後の取り組み方について

中国湖北省武漢市より、感染症が発生し、世界各国で感染者数が拡大しております。

国内も、東京都を中心に感染者が増加しておりますが、県内は7月26日現在242人、死者は10人です。感染症対策は、外出自粛要請が解除され、茨城県は、6月8日にステージ1へ、6月19日から全国的に移動が緩和されましたが、問題は、「三密」です。濃厚接触感染やクラスター感染(集団感染)に注意して、マスクを着用し安全・安心対策をして、生活をしなければならないと思います。

社会では、テレワークという「新しい生活様式」や、外出自粛要請に伴う食品のテイクアウトなど、社会構造や環境が大きく変化しました。これからは、コロナ社会の中で“シル・リハ体操”の活動を進めていきたいと考えております。

さて、44市町村指導士会の活動再開に向けては、6月8日から7月末までに30市町村、約70%が再開を予定しています。連合会では“新型コロナウイルス感染拡大防止「三密」と基本感染予防7つのポイント”「1:体温測定」「2:マスク着用」「3:手指消毒や手洗い」「4:参加者の確認」「5:人と人との距離」「6:窓やドアを開く」「7:会話を少なくする」を提案し、各市町村と連携強化をして、厳守を頂きながら進めて頂きたいと思います。つくば市のシル・リハ体操教室は、「三密」をさけて当面時間短縮で再開し、1回/月の開催、会場により2分割方式等の活動を始めております。皆様と介護予防体操で社会貢献をしましょう。

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会会長 大久保勝弘

# 健康紙芝居のご紹介



健康の秘訣をお伝えする「健康紙芝居」から一部をご紹介します。

この一週間のうち、毎日誰かとお話ししましたか？ 七分分、お話しした相手を挙げてみましょう。

毎日人と話をする人に比べて、全くしない人では二倍近く要介護状態になりやすいことがわかっています。

直接顔を見合わせた会話に限らず、電話などでも大丈夫です。また、家族などと同居している人比べて一人で暮らしている人の方が会話の頻度は少なくなっています。お知り合いや近所の方でそういった方がいたら、特に積極的に話しかけてみましょう。

女二人寄ればといいますが、要介護になるよりは**かしま**しいほうが良いのではないのでしょうか。

人に会い、たくさん話して、健康長寿を目指しましょう。

健康のために  
たくさん  
会話しよう

## 今日までの1週間誰と会話をしましたか？

今日	昨日	一昨日	3日前	4日前	5日前	6日前
さん	さん	さん	さん	さん	さん	さん

## ヘルシーレシピのリーフレットを作成しました

健康プラザで開催した研修会の中から、手軽に作れる健康的なレシピをリーフレットにしました。

健康プラザホームページ → 生活習慣病予防からダウンロードできます。  
地域での講習会等でたくさん必要な場合は、健康づくり情報部までご相談ください。 ☎ 029-243-4215

- しっかり食べるぞ！ 幼児食
- 野菜不足と解決方法
- 日本料理の「だし」
- 高齢者の低栄養予防



## 編集後記

今年度からプラザ勤務となり、早速、3級指導士養成講習会にて地域の皆様と一緒に体操を行いました。大田先生から身体が固いとお墨付きをいただいているため、シル・リハ事業を通じて、地域の結束は固く、身体は柔らかくしていきたいと思っております。(A.Y)

(公財)茨城県総合健診協会 茨城県立健康プラザ