

# ヘルシーポケット

Healthy Pocket

## ウォーキングで健康づくり

～ウォーキングで健康寿命を延ばしましょう～

皆さんは1日に「何歩」歩いているでしょうか？

令和元年度の国民健康・栄養調査による20歳以上の国民平均値の歩数は、男性で6,793歩/日、女性で5,832歩/日であり、平成21年以降10年間でみると女性で有意に減少しています。

歩数が減少している背景には、車やインターネットの普及などによる生活環境の利便性が向上していることのほか、近年のコロナ禍での外出機会の規制が影響していることが考えられています。

そこで、心とからだにメリットがたくさんあるウォーキングで健康づくりに取り組みませんか。

ウォーキングは、いつでも・だれとでも、好きな時に始められ、体調に合わせて距離や速度を変えられるなど手軽に始められる運動の一つです。

ウォーキングなど運動の習慣化は、糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病や骨粗しょう症、うつ病などの予防に効果があるといわれています。また、体力や活力を維持し、筋肉量の減少や神経・筋の機能的低下を防ぐためには運動の習慣化が必要です。要介護期間を短くし、活力寿命や健康寿命を延ばすためにもウォーキングから始めてみましょう。

今年の5月に厚生労働省は、コロナ禍でも、屋外では人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はないと発表しました。特に、夏場は熱中症予防の観点からも、屋外でのマスク着用の必要のない場面では、マスクを外してウォーキングでリフレッシュしましょう。

(図 厚生労働省屋外・屋内でのマスク着用)

20歳以上の  
国民平均値の歩数

(令和元年度の国民健康・栄養調査による)

男性 6,793歩/日

女性 5,832歩/日

マスク必要なし

会話を  
ほとんど  
行わない



公園での散歩やランニング、サイクリングなど



令和  
4年度

# シルバーリハビリ体操指導士

## 感謝状贈呈式



コロナウイルス感染症拡大防止のため2年間中止となっていた感謝状の贈呈式が、5月20日に茨城県庁において行われました。

この表彰制度は、ボランティア活動により長年にわたり地域住民の介護予防推進に貢献されたとして、平成27年度から開始されたもので、今年度は知事賞193名、福祉部長賞12名、健康プラザ管理者賞53名の合計258名の指導士さんが受賞されました。

大井川知事から指導士の日頃の活動に対する感謝の言葉とともに「いつでも どこでも ひとりでもできる体操であり、フレイル予防のきっかけとなるシルバーリハビリ体操の普及に向けて、引き続きご支援とご協力をお願いします」とのお言葉を頂きました。



大井川知事からのお言葉を聞く指導士の皆さん



代表者からの謝辞

また受賞者を代表し、知事賞を受賞された寺脇英夫さん(神栖市)から「コロナ禍での体操教室の再開において、シルバーリハビリ体操の必要性と指導士会への期待の大きさを感じており、2025年・2040年に向け指導士会全体で力を合わせて介護予防に尽力していきたい」との謝辞がありました。

当プラザは、県民の皆様の健康づくりや介護予防に貢献出来るよう『シルバーリハビリ体操指導士養成事業』の推進を継続していきます。

## おはようリハビリ体操

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会  
毛利 直美

コロナ禍で、私が毎日集う朝起き会も自粛となり、スマホを使うようになった。「この時期だから毎日体操をしよう」と声が上がリ、朝起き会終了後十分間体操をすることに。

健康プラザの動画を参考にして、いっばつ体操は予防、強化別に。椅子、寝ての体操は前半、後半に分けて説明しながら行う。夫が隣でモデルをしてくれるお陰で、その背中や横側、それぞれの関節や筋肉の動きを、映しながらポイントを伝える。合間にリモート画面に映る皆さんを見て確認し進める。「細かい所が映るので理解しやすい」と好評だ。

体操を始めたのが昨年3月。自分で説明を思い出し解説しながら体操をしている。気持ちよく朝のスタートが切れる。血管年齢が若くなった。生活の折々にリハビリ体操をする、等々を毎日少しずつ積み重ねながら、年齢にかかわらず、今日も喜んで励んでいる。



握りこぶし  
1個分を説明



令和3年度  
シルバーリハビリ体操指導士  
実績報告

# みんなで一緒に健康づくり

茨城県では、住民参加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3年度に養成された3級指導士は288名で、令和3年度末までに養成された指導士の累計は9,686名となっています。



指導士会では感染予防対策を徹底し、「みんなで一緒に健康づくり」をこれからも楽しく継続していくために、研修会で勉強しています！

令和3年度

体操教室延開催数 **18,000** 回  
指導士参加延数 **64,873** 人  
住民参加延数 **178,872** 人



令和3年度 体操指導士活動実績

令和元年からの活動制限は徐々に解除。令和3年度は県内全ての市町村で体操教室が再開。活動が戻りつつあります！

## 令和4年度下期 シルバーリハビリ体操 指導士3級養成講習会



9~11月開講  
受講生  
募集!

講習会は、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、常勤の職に就いていない、概ね50歳以上の県民で、修了後に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。募集の詳細や申込方法については、ホームページをご覧ください。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。

下記の二次元コードからも詳細をご覧ください。

コース	会場：茨城県立健康プラザ (9:30~15:45)				
<b>228</b>	9/27(火)	10/4(火)	10/7(金)	10/11(火)	10/14(金)
<b>229</b>	10/3(月)	10/6(木)	10/13(木)	10/17(月)	10/20(木)
<b>231</b>	10/24(月)	10/27(木)	10/31(月)	11/7(月)	11/10(木)
<b>232</b>	11/1(火)	11/4(金)	11/8(火)	11/11(金)	11/15(火)

詳細は  
こちらから



※左記コース以外に、お住まいの市町村で開催されることもありますので、お問合せください。

シルバーリハビリ  
体操って？

いつでも、どこでも、ひとりでもできる茨城県発祥の体操です。肩こり予防や膝痛予防等に効果的☆指導士の活動は、地域の介護予防に貢献しています。ぜひ、一緒に学んでみませんか？



# いばらきを歩こう!

# いばらきヘルスロード



茨城県立健康プラザ

検索

～お問い合わせ～

→「いばらきヘルスロード」

TEL.029-243-4216

茨城県健康推進課

検索

～お問い合わせ～

→「健康増進」

→「ヘルスロード指定一覧」

TEL.029-301-3229

「ヘルスロード指定一覧」をクリックしていただくと各市町村のコースが選択できます。

例:No.1千波公園コース(水戸市)



毎月

第一日曜日は

## 「いばらき元気ウォークの日」

茨城県では、県民が身近なところを歩いて新たな発見と健康増進にチャレンジできる「いばらきヘルスロード」を、県内の44市町村に364コースを指定しています(令和3年3月末現在)。

いばらきヘルスロードは、子どもから高齢者、障がいのある方も安心して歩けるウォーキングコースです。コースの詳細は、茨城県立健康プラザ、茨城県保健医療部健康推進課のホームページをご覧ください。なお、ホームページをご覧になれない方は、最寄りの保健所、または、各市町村保健センター等へお問い合わせください。

編集後記

今年度からプラザに入職し、指導士さんのコロナに負けず元気な活動家の姿に感銘を受けました。大田先生の『目的がある人は強い! 学ぶ人は強い! 仲間がいる人は強い!』のお言葉にならい、日々頑張っています☆(T.K)

(公財) 茨城県総合健診協会 茨城県立健康プラザ 〒310-0852 水戸市笠原町993-2

Tel.029-243-4171(代) Fax.029-243-9785

茨城県立健康プラザ

検索