

# ひゅくまほ通信

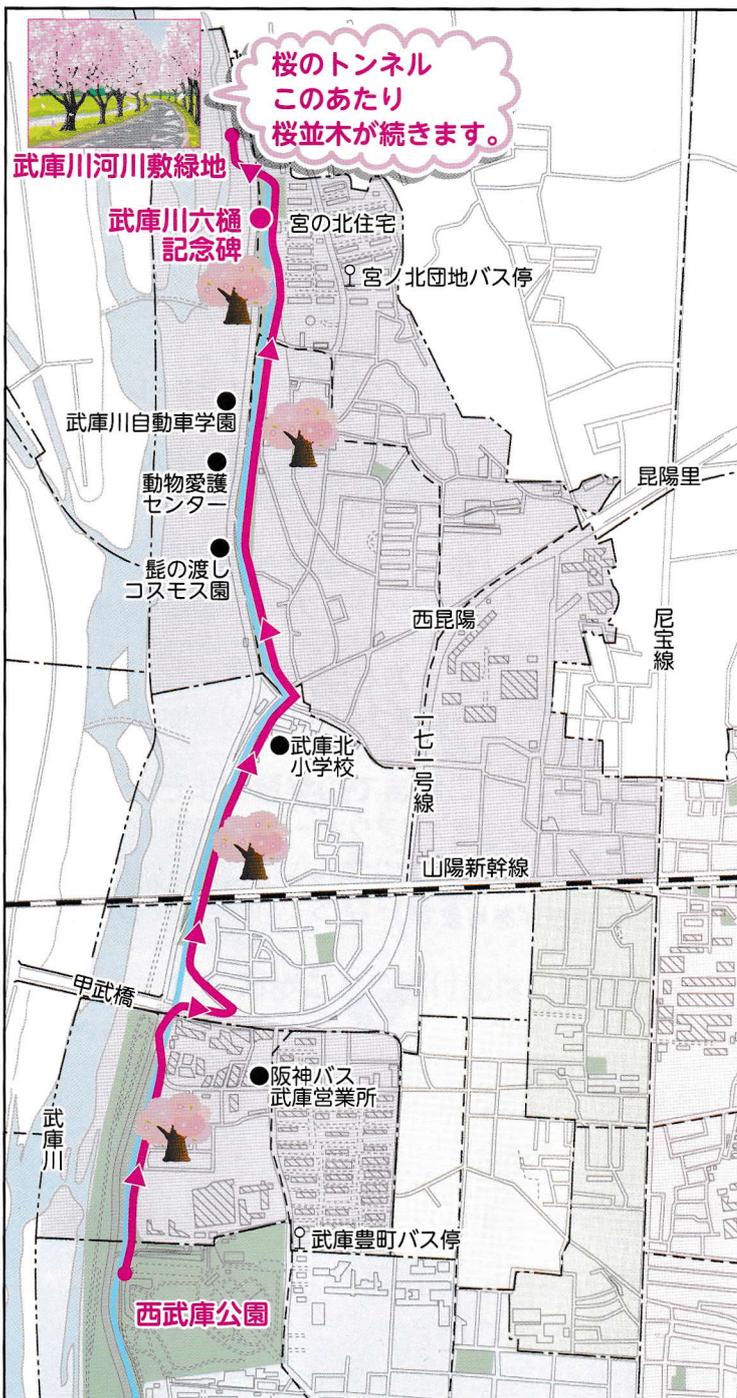
発行  
尼崎市健康福祉局 包括支援担当

編集  
〔福〕尼崎市社会福祉協議会  
尼崎市南武庫之荘1-7-20  
老人福祉センター福喜園内  
TEL/FAX 06-6436-6230

## 春の風を感じながら桜の下をぶらり歩き

<シニアウオーキングクラブおすすめ!! 春のウオーキングコースを紹介>

### 尼崎市の桜の名所「西武庫公園」～「武庫川河川敷緑地」



武庫川堤防下の用水路沿い（桜並木がつづく）を北へ歩くと**武庫川六樋記念碑**があります。

この堤防道路を渡ると**武庫川河川敷緑地**（桜のトンネル）があり、天王寺川と武庫川の合流する緑地です。桜並木は、武庫川源流（篠山市）へとつづきます。



武庫川河川敷緑地



武庫川六樋記念碑

情報提供：シニアウオーキングクラブ

# みなさんのウォーキングを応援しています!!

「令和5年度 いきいき100万歩運動事業付随事業」のお知らせ

いきいき100万歩運動事業では、いつまでも元気で永く歩き続けることができるように、次のような事業を実施しています。

## シニア・ウォーキング教室\*

ウォーキングをこれから始める方だけではなく、すでに始めている方にもおすすめする、ウォーキングの基本的な知識を学べる教室です。

「身体にやさしい歩き方とストレッチ」「元気に歩き続けるための筋力トレーニング」などウォーキングに関連する様々なテーマを学習します。



### ★総合老人福祉センター

7月20日(木)～8月17日(木)

### ★老人福祉センター鶴の巣園

6月16日(金)～7月14日(金)

### ★老人福祉センター千代木園

10月22日(日)～11月19日(日)

### ★老人福祉センター福喜園

11月18日(土)～12月16日(土)

### ★老人福祉センターワークセンター和楽園

6月24日(土)～7月29日(土)

**日程、申し込み方法等の詳細は、**

**「市報あまがさき」にてお知らせいたします。**

	内 容
第1回	歩き方を学ぼうⅠ ～身体にやさしい歩き方とストレッチ体操～
第2回	元気に歩き続けるための筋力トレーニング
第3回	歩き方を学ぼうⅡ ～キャッチング歩行で滑らかに歩こう～
第4回	歩き方を学ぼうⅢ ～健康づくりにより効果的な歩き方～
第5回	これまでの学習のまとめ ※シニアウォーキングクラブの入会案内

※各施設により内容が前後することがあります  
※各回実技があります



## 「ひやくまんぽ通信」の発行\*

いきいき100万歩運動事業では、年3回ウォーキングに役立つ情報を掲載した「ひやくまんぽ通信」を発行し、登録者のお手元にお届けします。

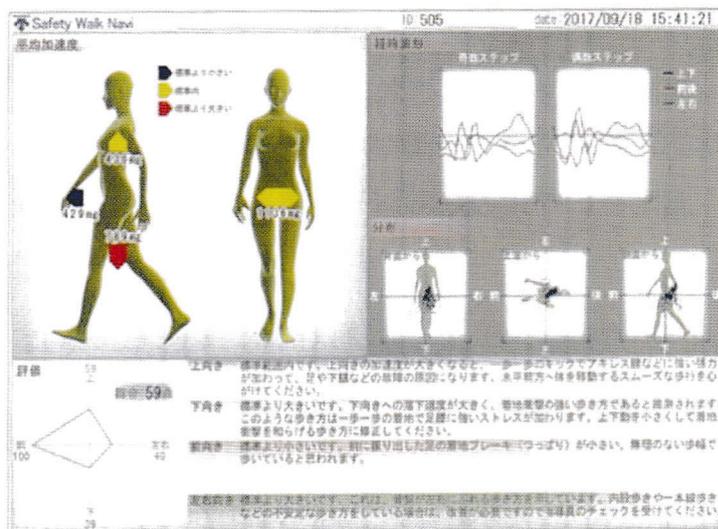
ぜひ、みなさんの日頃のウォーキングにお役立てください。

## 歩行測定会

測定機器を腰に装着して10m歩き、歩行速度、歩き方のバランスや負荷などいろいろな角度から数値化し、現在の自分の歩き方を再確認することができます。

測定の仕方は「加速度」と「歩く速度」をそれぞれ100点満点で計測し、合計200点を目指し、歩く達人となれるかどうかを見ます。

測定後は結果表の見方、歩き方のアドバイスを受け、再度測定して歩き方の変化を見ます。



測定結果表

開催日 令和5年5月23日(火)

ところ 総合老人福祉センター(尼崎市東難波町4-9-25)

※申し込み方法等の詳細は「市報あまがさき」にてお知らせいたします。

歩行測定会は、その他の老人福祉センター(4施設)でも実施予定です。日程等が決まりましたら、「市報あまがさき」にてお知らせいたします。

## 100万歩達成記念品の進呈



みごと、100万歩達成された方には、記念品として、スポーツキャップを進呈しています。

続いて200万歩でオリジナルグランドコート、500万歩でウエストバッグ、更に1000万歩・5000万歩を達成された方には市長表彰があります。

また、1000万歩達成以降500万歩ごとに色違いのマフラータオルとなります。



※100万歩ごとの届け出は、随時100万歩運動事業窓口にお申し出ください。

## 「いきいき100万歩運動事業」のお問合せ先

★老人福祉センター千代木園  
TEL/FAX 06-6417-9162  
休園日/月曜日・祝日

★老人福祉センター福喜園  
TEL/FAX 06-6436-6230  
休園日/金曜日・祝日

★老人福祉センター鶴の巣園  
TEL/FAX 06-6491-1085  
休園日/水曜日・祝日

★総合老人福祉センター  
TEL 06-6489-1112  
FAX 06-6489-1135  
休館日/日曜日・祝日

★老人福祉センター  
ワークセンター和楽園  
TEL/FAX 06-6488-2485  
休園日/木曜日・祝日

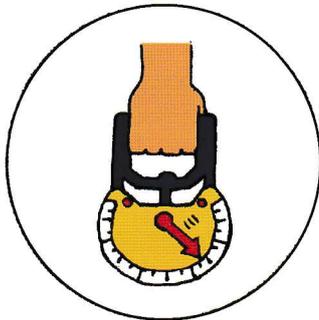
★市役所 包括支援担当  
TEL 06-6489-6356  
FAX 06-6489-6528  
閉庁日/土・日曜日・祝日

# シニア体力測定・体組成測定会

## 体力測定

高齢者向けに考案された体力測定で、内容は①「握力」②「開眼片足立ち」③「長座体前屈」④「上体起こし」⑤「10m障害物歩行」⑥「6分間歩行」の6種類です。

測定後に結果表をお渡しします。



①握力



②開眼片足立ち



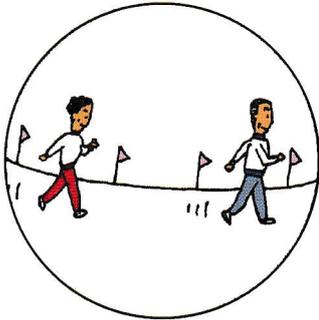
③長座体前屈



④上体起こし



⑤10m障害物歩行



⑥6分間歩行



## 体組成測定

体組成測定は、体重だけではなく体脂肪率を測定し、さらにその脂肪の量や、筋肉量の測定など、「体組成」をチェックして体のバランスを知ることができます。



**体組成(インボディ)測定に参加してみませんか**

**「インボディ」測定とは?**  
インボディ測定は、体を構成する基本成分である「体水分」「タンパク質」「ミネラル」「体脂肪」を定量的に分析し、身体がバランスよく発達しているか、体脂肪の多い部位はどこかなど、人体成分の過不足を評価する測定です。

**測定は簡単**  
測定は更衣・脱衣は不要です。測定用測定機に乗って、グリップを握るだけで50秒であなたの体をモニタリングします。測定項目は次のとおりです。

① 年齢別の標準値	② 体脂肪率	③ 体水分率	④ 筋肉量	⑤ 骨密度
-----------	--------	--------	-------	-------

① 年齢別の標準値  
年齢別の標準値を参考に、自分の測定値と比べてみます。

② 体脂肪率  
体脂肪率は、体脂肪の量を体全体の重さで割った割合です。体脂肪率が高すぎると、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

③ 体水分率  
体水分率は、体水分の量を体全体の重さで割った割合です。体水分率が低すぎると、脱水症状の原因になります。

④ 筋肉量  
筋肉量は、筋肉の量を体全体の重さで割った割合です。筋肉量が低すぎると、基礎代謝が低下し、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

⑤ 骨密度  
骨密度は、骨の量を体全体の重さで割った割合です。骨密度が低すぎると、骨折のリスクが高くなります。

※心臓ペースメーカーをご使用の方は、安全上測定できませんのでご了承ください。

測定後は、結果の説明と今後の健康づくりなどをアドバイスします。

※心臓ペースメーカーをご使用の方は、安全上測定できませんのでご了承ください。

- 開催日 1回目：令和5年6月27日(火)  
2回目：令和5年9月26日(火)  
3回目：令和6年1月30日(火)

ところ 尼崎市立総合老人福祉センター(尼崎市東難波町4-9-25)

申し込み方法等の詳細は、「市報あまがさき」にてお知らせいたします。