

ひゃくまんぽ通信

発行
尼崎市福祉局 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

「令和6年度 いきいき100万歩運動参加者限定イベント」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きます。

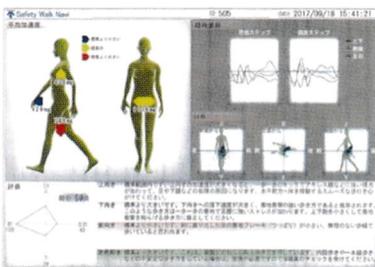
<シニア・ウォーキング教室>

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、5回にわたって学習するものです。



★総合老人福祉センター	7月18日(木)～8月22日(木)
★老人福祉センター鶴の楽園	6月14日(金)～7月12日(金)
★老人福祉センター千代木園	9月15日(日)～10月27日(日)
★老人福祉センター福喜園	6月15日(土)～7月20日(土)
★老人福祉センターワークセンター和楽園	10月19日(土)～11月16日(土)

<歩行測定会>



歩行速度やバランス、負荷などを数値化することにより現在の自分の歩き方を再確認できます。

「加速度」と「歩く速度」を計測し、測定後は、歩き方などのアドバイスを受けることができます。

※歩行測定会は、各老人福祉センター（5施設）で実施します。

総合老人福祉センターは、令和6年5月21日(火)です。

<シニア体力測定会・体組成測定会>

体力測定会：高齢者向けに考案された体力測定で、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。

体組成測定会：体重だけでなく、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をチェックすることで体のバランスを知ることができます。

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。

上記事業の日程や申し込み方法は、「市報あまがさき」にて随時お知らせします。

シニアウォーキング 講習会

ヘルシーアクティブシニアの食生活と生活習慣 (Part 3)

ほんぐう のぶこ
本宮 暢子 博士 (大阪公立大学 生活科学研究科 特任教授)



春うらら、桜さく。。。春バテになってないですか？

ヘルシー アクティブ シニア (健康で元気な高齢者) が、特に気をつけたい「春バテ」について。
ヘルシーアクティブシニアの生活習慣 (前半) :

春バテとはどういうものなのか？

春は季節の変わりめで、**寒暖差** (日中はあたたかくても、朝、晩は冬のような寒さ) を感じる日があります。寒暖差は、血圧の上昇、降下を招き、シニアの体に大きなストレスを与えています。このために、体調不良や精神的バランスを招くことを春バテと言います。春バテは3月～4月にかけて多くみられる季節の症状です。

春バテの原因は？

自律神経の乱れにあります。**自律神経**とは、脳からの指令を受けて、全身 (体と心) の働きを調節する神経です。自律神経は活動時や昼間に活性化して全身を緊張させる「**交感神経**」と安静時や夜に活性化して全身をリラックスさせる「**副交感神経**」の2種類です。(図1) 寒暖差によって自律神経が乱れ、「春バテ」になっているかもしれません。

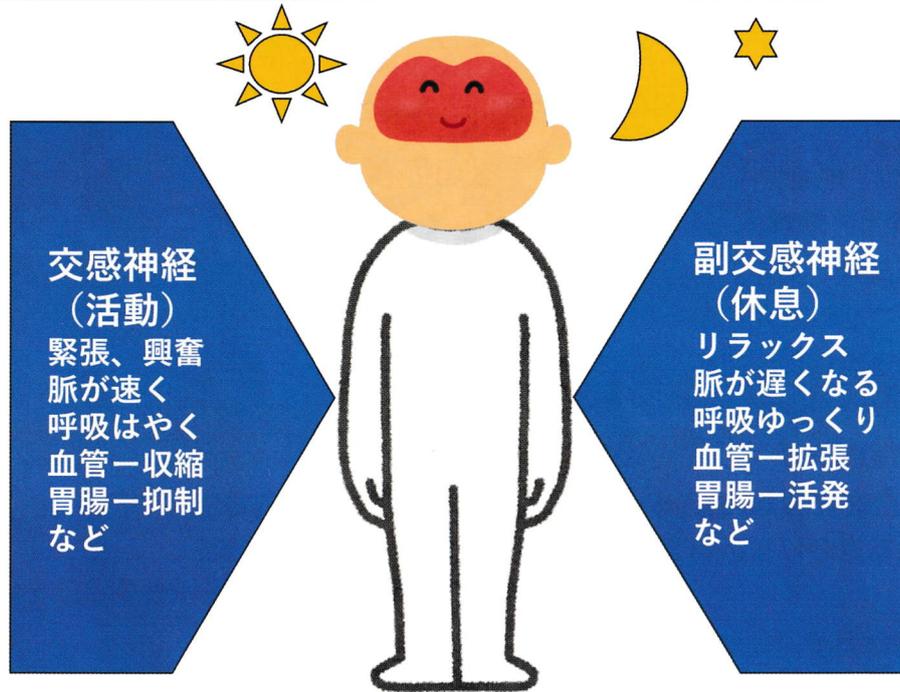


図1：自律神経

「春バテ」セルフチェックをしてみましょう。

春先に以下のような症状がでることはありませんか？ まずは、セルフチェックしてみましょう。

- | | | |
|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 全身のだるさがある | <input type="checkbox"/> 頭痛やめまいが起こる |
| <input type="checkbox"/> 肩こりがひどくなった | <input type="checkbox"/> 手足がしびれる | <input type="checkbox"/> 体が冷えやすい |
| <input type="checkbox"/> 布団に入っても手足が冷たい | <input type="checkbox"/> なかなか眠れない | |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> その他の体の不調 | |

3個以上当てはまる場合、「春バテ」になっているかもしれません。かかりつけの医師に相談してみましょう。

「春バテ」に効果があるメニューの紹介

春の朝ご飯レシピ

えんどう豆と春菊の卵とじ

えんどう豆と春菊はともに春の食材、春バテ対策に良いとされるビタミンやミネラルを豊富に含みます。卵とじにすることでたんぱく質もとることができ、朝から元気になれる一品です。



食材(2人分)

えんどう豆	100g
春菊	1/2束
玉ねぎ	小1/2個
卵	2個
だし汁	1カップ
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2

作り方

1. えんどう豆はさやから取り出して流水で洗い、ザルにあげておく。玉ねぎは薄いスライスに、春菊は4cm程度に切る。
2. 鍋にだし汁、みりん、酒、しょうゆ、砂糖を入れて煮立てる。
3. 2の鍋にえんどう豆と玉ねぎを入れ、やわらかくなるまで10分程度煮る。
4. 3の鍋に春菊を入れ、溶き卵を加えて軽く混ぜ、蓋をして火を切る。余熱で卵が固まったら完成！

大阪市立大学、生活科学部食品栄養科学科 石川陽風多

ヘルシーアクティブシニアの生活習慣(後半)は、次号に掲載予定です。

【日々のウォーキングで「ながら見守り」活動を始めてみませんか？】

「ながら見守り」とは、地域住民が、ウォーキング等の日常生活の中で、見守りを行う活動です。近年、認知症の方が行方不明になることも増えており、令和4年における全国の認知症又はその疑いによる行方不明者数はのべ18,709人となっております。

地域の皆さんの安全を守るためには、「地域の目」による見守りが必要です。

ぜひ、いきいき100万歩運動参加者の皆さんにも日々のウォーキングの際に、「ながら見守り」活動にご協力をお願いします。

●異変に気付いたときは？

- ・警察に通報してください。

●どんな時に通報をすればよいの？

- ・怪しい人が子供や高齢者に声をかけているのを見かけたとき
- ・子どもや高齢者が助けを求めてきたとき
- ・認知症と思われる方が道に迷っているのに気づいたとき（すばやい対応が認知症の方の命を守るために重要です。）

認知症またはその疑いによる行方不明者



出典:令和4年における行方不明者の状況(警察庁生活安全局人身安全・少年課)

尼崎市では、認知症で行方不明になる心配がある方に対して、万一、行方不明になった場合に備えて事前登録をしておく「認知症みんなで支えるSOSネットワーク」を実施しております。事前登録者には、オレンジ色のテプラシールを配付しておりますので、シールを杖などに貼付している方が迷っていればお声がけをお願いします。詳細はホームページ(ページ番号1021549)をご覧ください。

尼00-0001



お問合せ：尼崎市役所 包括支援担当

電話：06-6489-6356・FAX：06-6489-6528

【老人福祉センター和楽園、再開のお知らせ】

老人福祉センター和楽園は、大規模改修工事のため令和5年10月以降閉鎖をしておりましたが、令和6年4月1日(月)から通常どおり開園いたします。

ご不便をおかけしました。これまでどおりよろしくお願いいたします。

「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楽園

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