



## ～元気の秘訣「介護予防」

全5回～

### 第2回 10分運動からはじめよう！

皆さん、どのくらい運動をしていますか？

健康やダイエットのために運動をしたい…でもまとまった時間がとれない…と思っている方も少なくないのではないのでしょうか。1回10分程度の短時間の運動であっても、積み重ねていけば、連続しておこなった運動と同様の効果があるという研究が発表されています。

部屋の掃除や庭の草刈り、ウォーキングやサイクリングなど、日常生活での「ちょっとした活動」も立派な10分運動。「積み重ねれば」エネルギー代謝を向上させ、肥満予防につながります。この研究は、心筋梗塞や脳卒中の効果的な予防策を調べるために行われている『フラミンガム心臓研究』の一環として行われました。研究では、10分未満の短時間の運動であっても、総時間が長い人は、激しい運動をしている人と同じくらい、肥満度や腹囲径、心筋梗塞などの冠動脈疾患の発症リスクなどが低く抑えられていることがわかりました。

塵も積もれば山となる！日常生活での10分間の運動なら、スポーツが苦手でもできそうですね。気負わず手軽に、介護予防に取り組みましょう。

参考文献:Sustained and Shorter Bouts of Physical Activity Are Related to Cardiovascular Health

「介護予防」をテーマに連載中です。

介護予防とは、『介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活を送ることができるようにする』取り組みです。



- ・たまには歩いて買物に行く
- ・エレベーターではなく階段を使う
- ・窓ふき・風呂掃除・トイレ掃除を丁寧にする
- ・テレビを見ながらストレッチ



R.6.4 開催 親善クラブ役員会

### 「福寿会」「親善クラブ」のお仲間になりませんか？

老人クラブをご存知ですか。市内には約200の老人クラブが活動しています。福岡学区は『福寿会』、岡崎学区は『親善クラブ』という名で活動中！健康づくり活動や文化活動、奉仕活動を共に行い、充実したシニアライフを送りませんか。介護予防にもなりますよ。問い合わせ先は各地域の老人クラブまたは老人クラブ事務局（電話 23-6153）まで。

## おしらせ

### ＊縁 Joy さーくる＊

【要事前予約、参加無料】

◆テーマ：生活習慣病を予防しよう～血糖値が気になる方へ～

6/21(金)10:00～11:30 岡崎学区市民ホーム 2F

内容：血糖値を上げないコツや食事のポイントなど。無料の血糖値診断付き 朝食を食べてご参加下さい

講師 岡崎市民病院 糖尿病看護認定看護師

◆テーマ：認知症サポーター養成講座

7/24(水)13:30～15:00 福岡学区市民ホーム 2F

内容：認知症の基本的な知識と、暮らしの中で出来る見守りについて

講師 なのはな苑地域包括支援センター保健師

### ○福岡学区 いきいきクラブ

6月4日(火) 上下水道あれこれ

7月2日(火) 交流会 大正琴

### ○岡崎学区 いきいきクラブ

6月19日(水) 手作りおやつを楽しく食べよう♪

7月17日(水) 最後まで安心に 地域包括支援センター

## なぞなぞ脳トレ答え

①500mlに水を入れ空の300mlに移すと200mlできる。それを空の300mlに移すと100ml測れる容器ができる。あとは簡単。

②あまがえる

③レインコート(れいんこーと)

### つばやき

4月15日に入職しました看護師です。病棟3年、訪問看護を7年経験し、子育て真最中の3児の母です^^なのはな苑地域包括支援センターで福岡・岡崎学区の相談窓口として、ご支援をさせていただきます。これから脱水・熱中症が気になる季節がやってきますね！最近つかれやすい、食事があまり取れなくなってきた、飲み物を飲もうとするとよくむせるの…などなど。ちょっと気になる不安などいつでもお話しにきてください。

これからよろしくお願いたします。(看護師)