

平成25年
3月号

桂台地域ケアプラザが

地域交流プログラム

発行日／平成25年3月1日
編集・発行／横浜市桂台地域ケアプラザ
発行責任者／石塚 淳

お問い合わせ先

地域交流部門 897-1111

HPアドレス

<http://www.katuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

検索

今年は例年になく寒い年になりまして、先日（1月14日）は大雪が降りました。東北出身の職員は、故郷の雪のようだ、とその降り積もりように驚いていました。と思っていたら、春一番が昨年よりも1ヶ月以上早く到来したりと、不安定な気候が続いています。また、インフルエンザ、風疹も例年以上に猛威をふるっています。さて、今回も特集はミドルエイジからの健康づくりです。健康の3原則は、ご存じのとおり、休養・栄養・運動、気まぐれな天候に対抗するのも健康づくりからです。ぜひ、今回の特集もご参考にしてください。

3月の おしらせ



龍先生の健康相談

ケアプラザ協力医の龍先生による無料の健康相談を下記日程で行っています。身近な病気の相談など丁寧に対応してください。（予約優先）

日 時：3月8日（金） 22日（金・予定）
13：00～15：00

協力医：龍 覚先生（上郷医院 院長）

場 所：桂台地域ケアプラザ 相談室



♡おもちゃ文庫に 遊びにきてね♡

ケアプラザの1Fにかわいいプレイルームがあるをご存知ですか？

床暖房のあったか～いお部屋には、木のおもちゃや手作りおもちゃ、布絵本がいっぱいです。きっとお子さんの目がキラキラと輝き夢中になって遊びの世界に入っていきましょう。

ゆったりとした時間をぜひお過ごしください。お待ちしております！



時 間：フリータイム（未就学児ならどなたでも）

月曜～金曜 10：00～13：00

※見守りスタッフが常駐しています

わんぱくタイム（障害児専用）

月曜～金曜 13：30～17：00

問合せ：詳細は下記にお電話ください

桂台地域ケアプラザ 897-1111

サポートセンター 897-1101

桂台スペシャルデーの お知らせ

桂台地域ケアプラザデイサービスでは、利用者さんへ日頃の感謝を込めて、月に一回「桂台スペシャルデー」を企画しています。毎月毎月素敵なプログラムを企画していますので、地域の皆様も是非、足をお運び下さい。

日時：4月21日（日） 14：00～15：00

内容：ピリアロハ&まどか

南国情緒あふれる生バンド演奏に合わせて、素敵なフラダンスを踊って頂きます。まるでハワイにいるかのようなあたたかな雰囲気をお楽しみください！

場所：桂台地域ケアプラザ
デイルーム



ご自分の体力年齢 ご存じですか？

～40代からの健康づくり パート3～

2回連続の特集記事「40代から健康づくりをはじめましょう」の続編です。自分の「体力」を知ることが健康づくりを安全に行うための第一歩と言えます。そのためには自分の「体力の現状」を知ること、つまり、何らかの形で体力測定を行う必要が出てきます。そこで今回の特集では、体力測定についてご案内します。

体力年齢測定（簡易版）

ところで「体力年齢」をご存じですか？ これは実年齢とは異なるもので、運動能力を実年齢と比較して出した数値です。測定方法はいろいろありますが、一般に運動能力が高いと体力年齢は低くなると言われています。ここでは、簡単な方法でわかる体力年齢の目安（持久力・筋力の評価）をご紹介します。

1. 持久力の評価

- ① 3分間「ややきつい」とご自分の感じる速さで歩き、その距離を測定します。
 - ② 測定した距離（m）から、下の表1でご自分の持久力について評価してみましょう。
- 測定の結果、距離（m）が、表1のご自分の性別・年代に対応する距離以上の場合、現在の持久力は、ご自分の年齢の持久力にほぼ達しています。一方、測定した距離（m）が表1の距離未満の場合は、ご自分の年齢となる持久力に達していないと言えます。

		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
男性	3分間の歩行距離(m)	375	360	360	345	345
	歩行速度(m/分)	125	120	120	115	115
女性	3分間の歩行距離(m)	345	345	330	315	300
	歩行速度(m/分)	115	115	110	105	100

表1：性別・年代別の歩行距離

歩行距離に関しては、歩行距離が測定できる歩数計をお使いになると便利です。市価2000円程度から購入できます。

また、いたち川の大いたち橋（区役所裏口出ですぐ）から城山橋の外周に距離表示(m)をしていますので、活用できます。起点から200mの地点は、25m毎に、200m～380m地点までは5mごとに距離を表すステッカーが貼ってあります。



2. 筋力の評価

椅子の座り立ちを①～④の要領で10回行い、ストップウォッチで時間を測定します。

- ①背筋を伸ばして椅子に座る
- ②両手は腕の前で腕組みをする
- ③膝は完全に伸びるまで立ち上がる
- ④素早く開始時の座った姿勢に戻す



測定した時間（秒）の結果が、下表のご自分の性別・年代に対する「普通」または「早い」に該当する場合、現在の体力年齢は、ほぼ実年齢と言えます。一方、「遅い」に該当する場合は、体力年齢の若返りが必要と言えます。

年齢(歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20~39	~6	7~9	10~	~7	8~9	10~
40~49	~7	8~10	11~	~7	8~10	11~
50~59	~7	8~12	13~	~7	8~12	13~
60~69	~8	9~13	14~	~8	9~16	17~
70~	~9	10~17	18~	~10	11~20	21~

表2：性別・年代別の時間（秒）

参考文献：健康づくりのための運動指針2006
運動指針の策定検討会

上記の体力評価はあくまでも簡易版です。もっと正確に知りたい方は、運動の専門家がいる施設で測定してもらうことをお勧めします。

横浜市栄スポーツセンター(栄区役所前)での体力測定

当日の血圧や脈拍などの身体測定を行った上で、体力測定を行います。体力測定のメニューは、長座体前屈、片足立ち、握力、上体起こし、反復横とび、エアロバイクになります。この数値を総合的に判断し、体力年齢を測定します。また、その評価をもとに、指導員の方がトレーニング室にあるトレーニングマシン（ランニングマシン・筋トレ器具等）を使って、自分のレベルにあったトレーニングを指導していただきます。さらに、横浜市栄スポーツセンターの運営元である横浜市体育協会のHP「ハマスポ.com」は、ご自分の地域でお勧めのウォーキングコース等を教えてくれるなど、体力づくりに役立つサイトになっています。また、このサイトにある身体分析チェック（右図）を行い、それを印刷して持っていただくだけでも、指導員の方から一人ひとりに合わせたトレーニングアドバイスを受けられます。

お問い合わせ：横浜市栄スポーツセンター 894-9503
 利用料金：大人300円 中学生以下100円
 営業時間：月～金 9：00～22：00 土曜日 9：00～23：00
 日・祝 7：30～22：00 利用は3時間までとなります。
 休館日：原則として毎月第3月曜日・年末年始

体力測定：毎週月曜日（祝日の場合は行いません）10：00～
 定員3名、グループで同時に行います。（前日まで要予約）

春を迎えるこれからの季節、ご自分の体力を知り、
 ご自分にあった運動をはじめませんか？

特別避難場所に関する研修会に参加して

1月22日に、栄公会堂第1号会議室において「特別避難場所に関する研修会」が開催されました。

“特別避難場所（福祉避難所）”とは、災害時に地域の一次避難場所である地域防災拠点での避難生活に適應できない高齢者や障害児者・乳幼児等の在宅要援護者の二次的避難場所として、平成9年に横浜市防災計画で位置づけられ、区役所と協定を締結した社会福祉施設がその開設や運営の役割を担うため避難生活に必要な応急備蓄品や防災資機材を整備しています。

当日は、まず栄区高齢支援課より特別避難場所の概要や栄区の状況、受け入れ方法などについて具体的なお話がありました。発災後48時間のうちにやるべき事として、①周辺状況の確認②職員の確保③施設の通常業務が可能かどうか大切なポイントであり、日頃から施設ごとに対応を想定した準備をしておくこと、発災直後から数日間さまざまな混乱が予想されるため、施設としての臨機応変の対応が求められること等を学ぶことができました。

続いて、一昨年の中日本大震災で大きな被害にみまわれた気仙沼市から福祉保健課の村上保健師さんをお呼びして、貴重なお話を伺いました。予想をはるかに超える壮絶な被災状況がリアルに映像に映し出されると参加者一同釘づけとなり、淡々としかも淀みなく語られる救護活動の様子に、思わず言葉を失う場面が多々見られました。津波による石油タンクの破損で大量流出した重油が、市街地を覆う山のような瓦礫にぶつかり大火災を引き起こした気仙沼は、基幹産業（漁業）の命綱である船舶もたくさん津波により流され、喪失するという大被害に遭遇しました。市役所自体も被災し、要援護者のデータもない中で、震災直後から避難所の訪問を行い状況の把握を行ったそうです。そんな状況の中、自治体ボランティアや医療ボランティアの手助けもあり、休止していた保育所や通所介護等の施設およびホテル・民宿等を福祉避難所として開所し、寝たきりの高齢者や共同生活の困難な認知症の方・病気疾病の方等に介護が提供できるように、市保健師、介護スタッフ、ボランティアなどによる24時間3交代の支援体制で対応したそうです。その一方、避難所の環境悪化（汚物、ホコリ、寒さ、栄養不足など）によって要援護者への身体的ダメージが広がり、津波で助かったあとに命を落とす方々も出てきたというお話には胸がつぶれる思いがしました。また、要援護者の中には、難をのがれようやく一緒になれた家族と離れることができず、仕方なく車中で生活を行っている方もいたそうですが、その状況を聞きつけ、要援護者と家族と一緒に福祉避難所で生活するように促した事例などのお話もありました。まさにその場で考え、状況に応じた対応が迫られることの大事さを実感しました。昨年からは阪神大震災時の例に学び、仮設住宅入居高齢者の引きこもりや孤立化の問題が深刻となる前に、友愛訪問事業を充実させグリーンケアやコミュニティ作りを重点課題として取り組んでいるとのことで、被災されて職を失ってしまった方が、生活支援相談員としてその事業にあたるなどの工夫もなされているそうです。今後は、震災前に計画であった「災害時要援護者支援計画」や日頃からの地域コミュニティのあり方について見直しをしていくそうです。

今回の研修会によって、自身も被災者となった時、支援活動を継続していく心構えをどう構築していくか、関係団体との連携の取り方、身近な地域情報の共有方法はどうするかなど、検討しておくべき事案がクローズアップされました。今回は特別避難場所として指定されている施設の方たちを対象にした研修でしたが、改めて地域の方たちとの普段づきあいの大切さを身にしみて感じました。自助・共助への意識をしっかりとって、“向こう三軒両隣”の絆を大切にしていきたいものです。

