

平成25年  
9月号

桂台地域ケアプラザ

# 地域交流プログラム

発行日／平成25年9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

今月は、よこはま健康ポイントラリーが始まるということで運動の話題です。2,3面でも紹介していますが、「ロコモティブシンドローム」は40代から注意が必要だそうです。昔「25歳はお肌の曲がり角」なんていうCMがありました。どうやら40代は骨、関節、筋肉の曲がり角のようです。いやな話ですが、めげないで予防法をひとつ。いつものちょっとしたお散歩やお出かけの中でできる「ランジウォーク」が有効のようです。「ランジウォーク」とは大股歩きのこと。足腰の筋肉を意識して大股で歩くだけで立派な筋トレになります。続いてステップアップをするには、次の3つの事に気をつけると良いそうです。①できるだけ大股で前に踏み出す。②ももが地面と水平になるくらいに腰を深く下げる。③上半身は倒さず、垂直に。そしてさらにもう一步。1日20メートルくらいをこの方法で歩けばOKだそうです。そう言えば、時々この運動を行っている人を見かけますね。ここまでではなくても、お買い物ついでに20メートルくらいは、いつもよりちょっと大股で歩く事を心がけてみてはいかがでしょうか？

## 9月の おしらせ



平成25年度介護者教室 第2回

### 体験！家族が学ぶ介護の『い・ろ・は』編

介護をされている方向けに介護技術の講座を開催します。実習をしながら介護のコツをお伝えします。また、介護をしていて困っていることがあれば講師と一緒に考えます。

日時：10月5日(土) 13:30～15:30

参加費：無料

講師：浜田 耕治 (桂台地域ケアプラザ通所介護)

申込：8月15日～9月15日の

場所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

期間にお電話ください。

定員：介護をされている方25名

### ◆いきいき趣味講座 (ガーデニング)◆

～風情ただよう「秋の寄せ植え」～

朝夕の涼風に季節の移ろいを感じます。紅葉のシーズンも到来するなど、この時期ならではの植物やお花で、美しいミニガーデンを演出してみませんか。

花壇づくりのポイントも丁寧に伝授！あなたの豊かな感性が引き出されます……

日時：10月1日(火) 14:00～16:00

場所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：ナカムラ生花

募集：15名  
(定員次第締切)

参加費：1000円  
(材料費)



### 桂台スペシャルデイのお知らせ

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「桂台スペシャルデイ」を企画しています。毎月毎月素敵なお知らせ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。ご希望の方は、桂台地域ケアプラザまでご連絡下さい。

日時：10月20日(日) 14:00～15:00

内容：洗足学園音楽大学生によるコンサート

洗足学園音楽大学に在学中の学生の方々による歌曲の独唱やピアノ・フルートなどの演奏をお楽しみいただけます！

場所：桂台地域ケアプラザ デイルーム



### ～ママたちへ 耳よりなおはなし～

お子さんとママのための「歯科相談」を行っています。ブラッシングのコツや歯の悩み・不安にお答えします。どなたでも気軽にご参加ください。

日時：10月3日(木)  
10:30～12:30

講師：歯科衛生士／橋井 寿実さん

持ち物：お子さん愛用の歯ブラシ

場所：おもちゃ文庫



# 健康長寿の栄区を目指そう！

## ～ロコモティブシンドロームを予防しよう～

暑かった夏が終わり、9月になりました。残暑があるとはいえ、風の涼しさも幾分違うようです。秋と言えば読書の秋・食欲の秋・そしてスポーツの秋です。秋は、読書するにはいい気候ですし、秋の味覚と言うように美味しい食べ物がたくさんあります。1日3食バランスのとれた食事を食べることによって、この残暑も乗り越えることができ、また、免疫力も上がります。

それに加えて大切なのが運動です。日頃から適度な運動をすることでケガや病気の予防ができます。運動不足は筋力の低下や運動器（骨・筋肉・関節など）の衰えを招き、将来介護を必要とする可能性を高めてしまいます。皆さんもお耳にした事であるでしょうか？ 最近、「ロコモティブシンドローム」という言葉が聞かれるようになりました。この略称「ロコモ」とは、加齢による運動器や身体機能の衰えによって、最低限の日常生活でさえも、自立して行えなくなり、介護が必要な状態、廃用症候群（安静状態が長期にわたって続くことによって起こる、様々な心身の機能低下）や寝たきりなどの「要介護状態」になってしまう事です。なんと、現在ロコモに当てはまる方とその予備軍は全国に4700万人いると推測されています。ロコモの主な症状は、痛み、変形、関節の動きの制限、筋力低下、バランス能力の低下などがあげられます。ロコモの予防に大切な事は、適度な運動と栄養バランスの良い食事を心がける事です。さて、この度横浜市でもロコモ予防にうってつけの新たな取り組みが始まりますので、ご紹介いたします。

### よこはま健康ポイントラリー

2030年には、横浜市内の高齢者が100万人を超えると予想されています。

横浜市は「健康長寿日本一の都市」を目指し、「運動」や「食」などを通じて楽しみながら健康を維持し、地域で活躍できるように「100万人の健康づくり戦略」に取り組んでいます。この取り組みの一環として市民の方が楽しんで健康づくりを始めるきっかけとだけいただけるよう「よこはま健康ポイントラリー」が実施されます。これは、ポイントを集めて応募し、抽選で景品が当たる企画です。景品の中にはJTB旅行券やウォーキングシューズ、新鮮卵引換券など、さまざまな景品があります。ぜひ、健康維持のついでに景品もゲットしちゃいましょう！

## ～よこはま健康ポイントラリーの概要～

★実施期間 平成25年9月1日～12月10日

★対象 20歳以上の横浜市民の方

- ★しくみ
- ステップ1 特定健診（特定健康診査）やがん検診などの各種健康診査を受診して、1ポイント
  - ステップ2 横浜市の指定する健康づくりに関連したイベントに2回参加して、2ポイント
  - ステップ3 合計3ポイントを集め、専用応募はがきで応募すると抽選で景品が当たります!

★専用応募はがき付きリーフレット

8月中旬から、区役所、各区スポーツセンター等のイベント会場で配布予定です。

(横浜市記者発表資料より抜粋)

横浜市桂台地域ケアプラザでもよこはま健康ポイントラリーの対象となる企画がいくつかありますのでご紹介いたします。参加を希望される方は桂台地域ケアプラザまでお問い合わせください。

事業名	対象者	実施日	時間	会場
要介護を予防しよう (栄養編)	栄区在住の方	9月3日(火)	13:30～15:00	桂台地域 ケアプラザ
介護予防体操教室	要介護認定を受けていない65歳以上の方	11月6日～27日の間 毎水曜日	10:00～11:30	桂台地域ケアプラザ 横「朋」ホール
ぶらっとオアシス	湘南桂台 自治会員	毎月第1木曜日	14:00～16:00	桂台地域 ケアプラザ

この他にも栄区内では様々なイベントが企画されています。  
詳しくは「さあ歩こうヨコハマ。」で検索し、ホームページをご覧ください。

これらの企画の他に桂台地域ケアプラザのホールでは様々な健康づくり活動を自主的に行っているグループがたくさんあります。次頁では初心者のできる簡単なストレッチや体操を行っているグループをいくつかご紹介させていただきます。



# 健康長寿の栄区を目指そう！

～体操グループのご案内～

## チューブ体操

今年で13年目という息のなが～い活動をされている体操グループをご紹介します。発足当初は、地域の保健指導員を中心に講師をお呼びして40～50人もの参加者がおられたそうです。最近ではビデオを見ながら、おしゃべりにも花を咲かせ、数人の仲間と体と口を動かしながら、毎回楽しく体操されていらっしやいます。チューブやセラバンドを使用したエクササイズは、血行をよくすることにより、肩こりの予防や解消に効果があるだけでなく、脊柱を支える腹筋が鍛えられ、加齢や筋力低下による腰痛を予防することもできるなど、今やテレビ等でも注目されています。代表の方によると、スポーツの基礎体力づくりにつながり、知らず知らずのうちに趣味のテニスの動きまで良くなっているそうです。家庭でも無理なく、座りながらでもできることが最大の魅力といえるでしょう。「いつまでも健康でありたい」と願う皆さん、ぜひ一度足をお運びください。



**\*活動日時：毎月第2・4火曜日（10：00～11：30）**    **\*入会金：500円**

## 桂台いきいき会

椅子に座りながらの体操やストレッチを「ケガなく、無理なく」行っているグループです。会のモットーは、「ピンピンコロリ！介護の世話になるものか！」と体力維持のために始められたそうです。特筆すべきは、活動が25年間続いていること。今回お話をしてくださったメンバーの方は、87歳とのことですが、今まで転んだことはなく、買い物にもリュックを背負って歩いて行かれているそうです。笑顔で「健康に老いています」とお話しくださいました。毎回、10名くらいの少人数でお話をしながら楽しく活動をしています。ご興味のある方はお気軽に見学にいらしてください。



**\*活動日時：毎月第2・4火曜日（13：00～15：00）**

桂台地域ケアプラザでは、他にも多くの体操、運動系のグループが活発に活動をなされています。ご興味のある方、詳細は窓口までお問い合わせください。