

ウォーキングをしてフレイル予防！

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩く際は歩幅を広げて姿勢良く歩くことで、さまざまな病気の予防につながります。日常生活の中で適度に歩くことで得られる5つの効果について紹介します。まずは、歩くことから始めてみましょう。

フレイルとは

加齢により筋力や認知機能などが低下した状態で、自立した生活ができる健康な状態と介護が必要な状態の間です

ウォーキングの5つの効果

生活習慣病の予防

ウォーキングをすることにより…

- ①エネルギーを消費するため、脂肪の減少が期待できます
- ②代謝が良くなり、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの予防ができます
- ③心肺機能の維持・改善の効果が得られます

転倒の予防

歩く機会が減ると、歩行時につまずいたり、バランスを崩しやすくなります。歩くことを習慣付けて筋力や持久力を維持しましょう

認知症の予防

脳の血行が良くなり、脳の活性化が促されることで認知症のリスクを低減します



歩くことで予防できる可能性のある病気

歩数(1日当たり)	予防できる可能性のある病気
4,000歩	うつ病・睡眠障害
5,000歩	認知症・心疾患
7,000歩	骨粗しょう症・体力維持
8,000歩	高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病
1万2,000歩以上	肥満

※日常的な歩行の目安 歩数：1000歩、時間：10分、距離：600～700m

睡眠の質の向上

規則的な生活を送ることや足を使う運動をすることで、副交感神経の働きが活発になり、リラックス効果が得られ、睡眠の質が向上します

骨粗しょう症の予防

骨に荷重がかかり刺激が加わるため、骨が丈夫になり、骨粗しょう症を予防します

いせさきウォーキングマップを活用しましょう！

いせさきウォーキングマップでは、花や緑、歴史や文化に触れながら歩ける全11コースを、それぞれのコースの見どころや所要時間、目安となる消費エネルギーと共に紹介しています。ぜひ、皆さんの健康づくりに役立ててください。
問い合わせ 赤堀保健福祉センター(☎20-2210)

ウォーキングマップの特徴

- コースの見どころを写真とコメントで紹介しています
- 体力に合わせてショートコースとロングコースが選べます
※コースの詳細は、市ホームページでも確認できます

配布場所

健康管理センター・赤堀保健福祉センター・あずま保健センター・境保健センター・健康づくり課・市民情報コーナー(市役所・各支所)・伊勢崎駅前インフォメーションセンター



▲市ホームページ



～住み慣れた地域でいつまでも生き生きと生活するために～

元気なときから介護予防！

市では、65歳以上で介護認定を受けていない人を対象に、生活機能セルフチェックを実施しています。生活機能セルフチェックは、健康状態や生活機能、心身の変化など25項目を調査し、健康維持や介護予防の取り組みを考えるためのものです。元気な時から介護予防に取り組み、いつまでも生き生きと自立した生活を送りましょう。

問い合わせ 地域包括支援センター(☎27-2745)

令和4年度 生活機能セルフチェック結果

令和4年度に実施した生活機能セルフチェックでは、4万3,249人に調査票を送付し、2万4,832人から回答がありました。回答した人の約4分の1の人に、今後何らかの介護が必要になる危険性が高いという結果が出ました。生活機能の低下を防ぎ、介護が必要な状態にならないためのポイントを紹介します。ぜひ実践してください。

今年度の生活機能セルフチェック

対象者へ6月16日(金)に発送します。同封してある返信用封筒を使って7月19日(水)までに返送してください。回答に協力をお願いします。

介護予防の4つのポイント

👉 適度な運動を習慣付けましょう！

運動機能の低下は、歩行する際の転倒や骨折につながります。

日頃から活動的な生活を心がけて、安全で簡単な運動から始めてみましょう。



👉 バランスの良い食事を取りましょう！

筋肉を作るのに必要なたんぱく質を豊富に含む、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを食べましょう。食事を取る時は、よくかむことで脳の活性化につながります。



👉 口腔ケアを欠かさずにしましょう！

食事の後は歯を磨いて口の中にたまった食べかすや歯垢を取り除きましょう。歯茎がマッサージされて血行が良くなり、歯周病予防にもつながります。



👉 社会とのつながりを持ちましょう！

脳の健康を維持するために、規則正しい生活を送りましょう。積極的に社会参加し、周囲の人と関わりを持つことが大切です。

