

# オンライン運動教室 に参加して幸齢化社会へ



外出自粛に伴う運動不足・コミュニケーション不足による心身の健康度の悪化が懸念されます。そこで、美里町ではスマートフォンアプリ「ZOOM」と自宅の「テレビ」を活用し、講師と参加者がコミュニケーションを図りながら運動を行えるオンラインでの運動教室を実施しました。

## まちかどインタビュー



堀内美江子 さん

テレビ画面にうまく映らなくてスマートフォンの小さな画面で戸惑いもあったけど、画面越しに講師のかたや他の参加者とお話や体操ができたときは嬉しかったです。せっかくだから何でもチャレンジしてみると、新しい喜びに出会えます。



櫻沢治子 さん

新しいことが好きなので、オンラインで運動教室ができると聞いてすぐに申し込みました。画面を通してみんなと会えたときはうれしくて幸せな気持ちになりました。こんな時だからこそ、人との交流が大切！運動して、おしゃべりして、心身ともに健康で過ごしていきたいです。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当初予定していた運動教室を中止しています。今回、試験的にオンラインでの運動教室を実施しました。今後の運動教室につきましては、詳細が決まり次第、広報紙や町ホームページなどでお知らせします。

問合せ 教育委員会事務局 生涯学習係 ☎ 76-3431

突然ですが…

## 次の項目のうちいくつ該当しますか？

### 男性のかた

- 硬い食品を噛み切れない
- 1日に1回も誰かと食事をしない
- 10分以上継続して歩いた日がない
- ソーシャルキャピタル\*が低い

### 女性のかた

- 過去1年間に転倒したことがある
- 社会活動に参加していない
- 昨年と比べて外出機会が減った
- 主菜と副菜の両方を摂取する食事が1日1回しかない

昨年の特定健診時のアンケートの結果、上記項目で1つでも該当する場合は、**生活習慣病**になりやすい傾向が分かりました。

※ソーシャルキャピタル：社会や地域コミュニティにおける人々の結びつき

突然ですが…

## 「フレイル」ってご存じですか？

健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

予防のポイントは、**3つの柱**



# ミムリン 健幸ポイント事業 に参加して幸齢化社会へ



『健幸』は「健やかで幸せな生活」「幸せはまず健康から」などを表す造語です。『幸齢化』は、「幸せに歳を重ねていく」「歳をとっても幸せに」を表す造語です。「ミムリン健幸ポイント事業」がスタートしてもうすぐ3年。歩数計を持ってウォーキングをしているかたが増え、医療費の削減にもつながってきました。そしてカメラを向けると、幸せいっぱい笑顔で応えてくれる方々がそこにはいました。

## まちかどインタビュー



小林たけさん

家族の朝食を作って、食べ終わったあと、午前9時ごろから歩いています。1日6,000歩程度なので目標にはなかなか届かないけど、始めてから足が軽くなりウエストも少し細くなったかな。これからも、健康のために自分のペースで楽しく続けていきたいです。



新井洋児 さん

1日2万歩ほど歩いています。毎日同じコースだと飽きてしまうのでコースを変えて工夫しながら歩いています。歩き始めてから血糖値が下がりました。歩いていると、季節の移り変わりや景色を楽しめ、とても気持ちがいいです。

1日の目標歩数 **65歳未満 8,000歩**  
**65歳以上 7,000歩**

## 上手な歩数の増やし方

まとめて歩く必要はありません。歩数は足し算で考えましょう！



どちらもエネルギー消費量・スタミナのつき方は変わらない

## 美里町における目標歩数の達成割合

区分		対象者(人)	達成率(%)
性別	男性	756	34
	女性	1273	20
年代	～30歳代	75	20
	40歳代	192	17
	50歳代	236	25
	60歳代	589	28
	70歳代	627	29
	80歳代～	310	17

男性のみんな  
60～70歳代のみんな  
とても頑張ってるね！



ミムリン健幸ポイント事業への参加をご希望されるかたは、保健センター (☎ 76-2855) へご連絡ください。**お待ちしております！**