

活 力 あ ふ れ 感 性 息 づ く 芸 術 文 化 の ま ち 尾 道

こ う ほ う

おのみち

No.1009
10月号

Onomichi City 平成27年(2015)



特集

健康

こうれい

～幸齢ウォーキング推進事業～

プラス10分 てくてく運動



もくじ

- 3 特集 健康 ~幸齢ウオーキング推進事業~
プラス10分 てくてく運動
- 6 新庁舎へのご意見ありがとうございました、尾道市因島総合支所庁舎設計者選定プロポーザル公開プレゼンテーション・ヒアリングの開催
- 7 尾道市の財政の健全度、臨時福祉給付金
- 8 暮らしの窓
土砂災害対策に対する改修補助／清掃ほか
- 10 健康・福祉
健康相談／尾道市医師会だより／むかいしま健康福祉まつり／おのみち市民健康まつり／いんのしま健康まつり／御調地区保健福祉大学 ほか
- 14 子育て
乳幼児健診・相談・講習会／学校へ行く！ ほか
- 18 スポーツ
- 19 芸術・文化
市民音楽芸能祭／尾道菊花展／しまなみ映画上映会／お蔵出し映画祭2015／おのみち俳句まつり作品募集 ほか
- 22 情報アラカルト
交通規制／国勢調査／写真のまち撮影ツアー／消防車写生大会／尾道市立大学大学祭「翠郷祭」／尾道市成人式／後期危険物取扱者保安講習／おのみち市民大学講座／千光寺公園に「マイ桜」を／公立みつぎ総合病院職員採用候補者試験／市営住宅入居者募集／個人情報保護と情報公開の運用状況 ほか
- 31 相談
- 32 協働通信シリーズ³³、尾道市公式LINE@

今月の表紙



心地よい秋風の中、サイクリング。

「むかいしま女性サイクリング」での1コマです。

休憩ポイントでは、よもそろガールズ向島の皆さんによるおもてなしがありました。

ご長寿おめでとうございます

市では、9月を敬老月間と位置づけ、長寿をお祝いしています。今年度市内で百歳以上になるのは、9月1日現在で142人(男性19人、女性123人)です。皆さん、おめでとうございます。



神原アヤコさん(高須町)
大正4年生まれ(100歳)

「少し前までは畑仕事もしていました。今は庭に花を植えたりしています。週2回のデイサービスで歌ったり、体操したりするのがとても楽しいです。」

トピックス-Topics-



市長表敬訪問／敬称略
第18回全国ヤングバレーボールクラブ男女優勝大会
(9/21~22=大阪府)
尾道因島クラブ



防災訓練~命を守る地域の絆!~
9月6日、大規模土砂災害を想定し、緊急速報メールや安全・安心メールを開始合図に、市内51の自主防災組織、町内会の約3,800人が参加して、避難訓練、救急指導や避難所運営訓練(図上訓練)などが行われました。



美しい月夜に~せとだ観月会~
9月26日、海に浮かぶ野外彫刻ベルベデー・せとだを舞台に、幻想的な演奏会が開かれ、多くの人でにぎわいました。



仮装してパレード
9月26日・27日、尾道本通り商店街周辺で「全国仮装大会inおのみち2015」が開催され、出場者は個性的な衣装でパレードしました。



特集 健康

～^{こうれい}幸齢ウォーキング推進事業～

プラス10分 てくてく運動



“ウォーキング”は、いつからでも、自分のペースで取り組むことができる有酸素運動です。
 今よりプラス10分、生活の中に「歩く」ことを取り入れてみませんか。
 今回123人の市民がチャレンジ！8月のウォーキング講習会の様子を取材しました。
 ※この事業は、(一社)尾道市公衆衛生推進協議会が市の委託を受けて実施しています。

☎健康推進課(☎0848-24-1962)



身長が縮んでるよ…

身長計測



おとっと…

ロコモ度テスト

※移動能力をチェックします。
立ち上がりテスト(上)
2ステップテスト(下)



ウォーキング講習会



よいしょっ！

ロコモとは？

骨・関節・筋肉などの運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)」「運動器症候群」と言います。

尾道市民は運動不足？

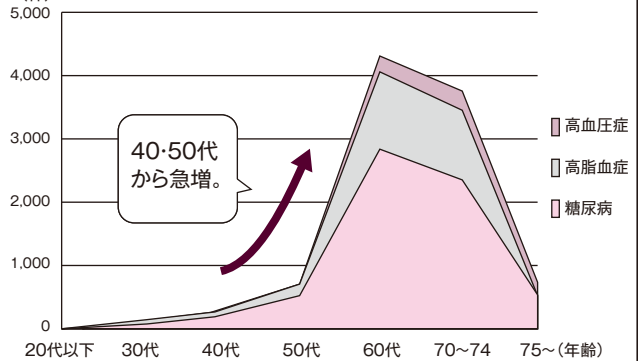


やっぱり、運動不足です

- 尾道市民の2人に1人が「運動習慣がない」と回答。(特に30～50代)
- 不規則な生活が要因でおこる生活習慣病(高血圧症、高脂血症、糖尿病など)が40・50代で急増。(右グラフ参照)
- 体を動かさない生活は、筋力低下、関節が固くなるなど運動器症候群(ロコモ)に。
- 転倒、骨折、寝たきりになることも…。

年齢別生活習慣病疾病件数

(平成26年5月分尾道市国保レセプトより)



若いうちからの食や運動習慣の改善が将来の自分にとって大切！

～1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～

たったプラス10分でええんかなあ？



いいんです。プラス10分のウォーキングで身体活動を増やそう！

健康のための歩数目標
男性1日9,000歩
女性1日8,500歩

日本人の歩数の変化

- この10年間、すべての年齢層の歩数が1日当たり約1000歩(時間にして10分)減少。「プラス10分てくてく運動」の効果を厚生労働省が明確化！
- 全世代に共通する身体活動量の方向性→「今より毎日10分ずつ長く歩くようにする」
- 効果→メタボ、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、認知症等のリスクが3.2%低減。

<参考資料>

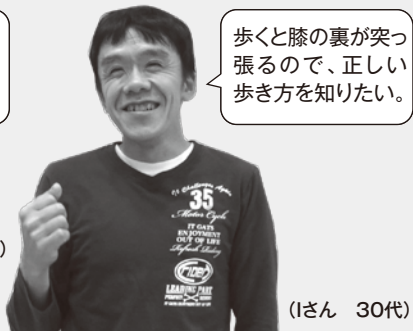
・平成24年度尾道市健康づくりアンケート調査結果・健康づくりのための身体活動基準2013・健康日本21(第二次)

私たち、チャレンジ始めてます!



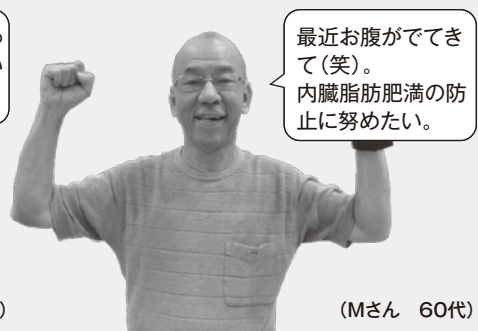
歩くことが大好き。健康でいたい。体力をつけたい。

(Yさん 70代)



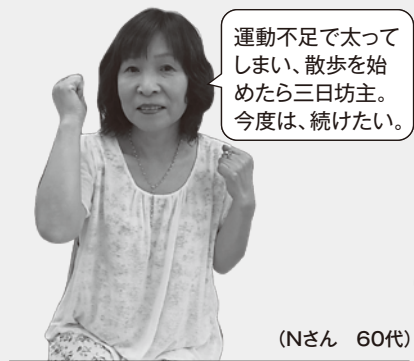
歩くと膝の裏が突っ張るので、正しい歩き方を知りたい。

(Iさん 30代)



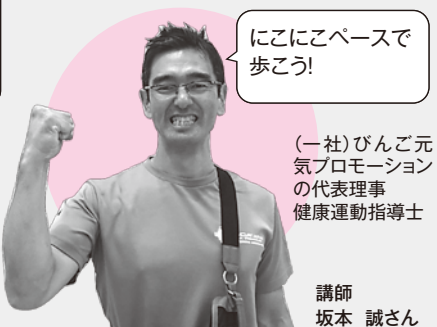
最近お腹がでてきて(笑)。内臓脂肪肥満の防止に努めたい。

(Mさん 60代)



運動不足で太ってしまい、散歩を始めたら三日坊主。今度は、続けたい。

(Nさん 60代)



にこにこペースで歩こう!

(一社)びんご元気プロモーションの代表理事
健康運動指導士

講師
坂本 誠さん



応援します

(一社)尾道市公衆衛生推進協議会のスタッフ



膝・腰が痛いけれど、歩いて元気になりたい。10分ならできそう。

(Tさん 70代)

運動は苦手だけど、少しずつ歩いてみたい。

(Yさん 70代)



10分間でとても運動頑張ります。靴も買いました。

(Yさん 40代)

正しい歩き方とスロージョギングを学びました

正しい歩き方

- ① 歩幅は自然に
- ② かかとから着地
- ③ 腕ふりは自然に
- ④ あごは少し上げて
- ⑤ にこにこペースで

ウォーキングの効果

- ・ 心臓や血管を強くする
- ・ 持久力がアップする
- ・ 脂肪と糖質を消費する
- ・ 糖尿病、脂質異常症、高血圧の予防



スロージョギング®の走り方

- ① 足指の付け根で着地
- ② 歩幅は小さく
- ③ 腕は自然に振る
- ④ あごを上げて、姿勢を起こす
- ⑤ 会話ができるレベル

スロージョギング®の効果

- ・ ウォーキングの2倍のカロリー消費量
- ・ 足腰の筋肉が強くなる



ただいま
スロージョギング®中
お先にどうぞ...

教えて! 坂本先生

Q 膝が少し痛いのですが、どのくらい歩いてもいいのでしょうか。
A できれば痛みがでる前にやめる方がいいです。自分の痛みがでない範囲を見極めることが一番大事です。傾向として男性は"外股"歩き、女性は"内股"歩きが多くみられます。膝関節は前後の動きですので、ひねりに弱く痛みがでます。歩くときには、足先をまっすぐに意識しましょう。そして、歩いた後の整理体操を必ずしましょう。

1 ホップ

初めは、毎日の中で10分間多く歩いてみよう！



地域ならではの情報マップを使って、身近なところで歩く楽しみを見つけたら…



歩行記録簿に毎日メモ。



友達と一緒に参加。卓球は毎日できないから、毎日できることをしたい。

(Mさん・Oさん 60代)



歩くのが慣れてきたら、これもやってみよう。



足先をまっすぐ

2 ステップ

体が慣れてきたら、本格的におすすめコースを歩いたり、イベントを楽しもう！



散歩散走マップ(百島編)

25頁に「散歩散走マップを基にしたウオーキングツアー」の情報を掲載しています。地元ガイドとノルディックウォークの講師が同伴します。

<ウオーキングイベント予定>

- 花と潮風かおる尾道むかいしまウオーク[11/1(日)]
- 園向島支所しまおこし課 ☎0848-44-0112
- 因島ウオーキング大会[12/6(日)]
- 園実行委員会事務局 ☎0845-26-6111

歩け歩け会で遠出に挑戦！

3 ジャンプ



皆さんの地区でも、「歩け歩け会」の企画があるかも!?

「歩け歩け会」で静岡県伊豆市達磨山を歩きました。バス2台で、小旅行気分♪(平成27年7月)

- ◆入会方法など詳しくはお問い合わせください。
- 尾道市歩け歩け会事務局
- (佐原 ☎090-8716-9858)

管理栄養士よりアドバイス

足腰の健康のためには、メタボもやせすぎも要注意。

筋肉のもととなる肉、魚、大豆製品などの良質なたんぱく質と、骨を強くする乳製品などのカルシウムをきちんと摂って、“ロコモに負けない食生活”を送りましょう。



健康推進課
村上管理栄養士