

城山五日市観音タイムス

行ってみよう いきいき百歳体操

老人憩いの家 倉重荘で開催している「さくら」のみなさま

百歳体操とは？

平成14年に高知市が開発した重りを使った筋力強化のための体操です。現在では全国各地で取り組まれていきます。広島市では介護予防の取り組みの一つとして「頑張れ!! カープひろしま百歳体操」という独自のDVDを作成しました。

百歳体操の良いところ

気軽に椅子さえあれば行うことが出来る体操で、一回の時間も45分程度（いきいき百歳体操の場合）で終わります。ゆっくりとした動きの体操が多いので関節への負担が少なく、体力に自信のない方でも行うことができます。

筋力運動は週2回程度で良いと言われており1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が筋力が付きやすくなりますので毎日行う必要もありません。筋力がつけば身体が軽くなり、動くことが楽になります。また転倒しにくく身体にもなるので、転んで寝たきりになることを防ぐことができます。また、身近な体操会場で行うため近所の方が多く自然と交流も図ることができ地域の中繋がりもできます。いくつになっても元気でいきいきとした生活が送れるように今のうちから『いきいき百歳体操』に参加してみませんか？



なぜ百歳体操が必要？

厚生労働省では、保健、医療、福祉、年金、所得等国民生活の基礎的事項を調査し、厚生労働行政の企画及び運営に必要な基礎資料を得ることなどを目的に、国民生活基礎調査を実施しています。この調査結果をもとに算出された令和元年の全国と都道府県別の「健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）」が、令和3年12月20日に公表されています。

※健康寿命とは

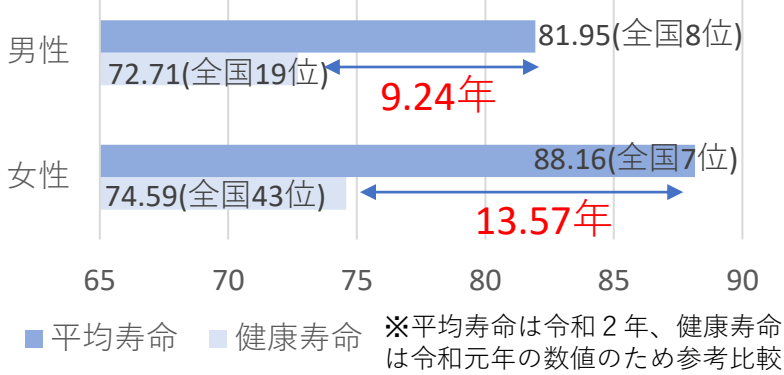
国民生活基礎調査の結果をもとに厚生労働科学研究班において算出される健康票の「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。」の質問に対して「ある」と回答した人を不健康として集計。

令和元年 広島県の健康寿命

男性 **72.71歳 (19位)**
全国平均 72.68歳

女性 **74.59歳 (43位)**
全国平均 75.38歳

健康寿命と平均寿命の差



健康寿命と平均寿命の差をみると、男性は9.24年、女性は13.57年何かしら生活に難しさを抱えながら過ごしていることが分かります。寿命だけでなく**健康寿命を延ばすこと**で元気に過ごせる期間を延ばすことが大切です。



映像を観ながらなので
気軽に取り組みます

健康寿命を延ばすためには近所を歩いて通える場所です。気軽には近所を歩ける場所です。そのため健康作りが出来るセンターが大切です。そのために地域包括支援センターでは地域介護予防拠点整備促進事業として百歳体操の普及に取り組みんでいます。

現在城山・五日市観音地域包括支援センターの担当地域では21か所で百歳体操を開催しております。年間700名ほどの方が参加していただけます。参加してみたい方がいたら新たに百歳体操が出来るところを作りたいという方は城山・五日市観音地域包括支援センターまでお問合せください。

- 百歳体操の会場数 (令和5年3月現在)**
- 五日市観音小学校区 **8**か所
 - 五日市観音西小学校区 **6**か所
 - 八幡小学校区 **7**か所

消費者被害

だまされないで！



佐伯区内でも消費者被害につながるような事例がありましたので紹介をします。ある日、一人暮らしのAさん宅へ佐伯警察署の署員を名乗る男性から電話がありました。「先週、ある事件で逮捕した犯人の取り調べの中で、詐欺集団の名簿の中にAさんの個人情報が出ています。最初がわかった。」という内容でした。最初は怪しむことなく話を聞いていたが途中で出た銀行の話が関わりのない銀行だったため、「これは怪しい。」と思いきやもう一度男性の名前を確認してから電話を切りました。

その後、県外に住んでいる子供に相談したところ「それは詐欺だ。」と言われましたが、念のため佐伯警察署に電話をしてきた警察官が存在するか確認すること、このような連絡があったと情報提供しておいたほうが良いと言われたため連絡したところ「うちにもそのような者はいません。それは詐欺の可能性が高いので同様の電話があったらすぐに切ってください。」と言われました。

自宅の電話にできる対策

- ①留守番電話設定
- ②非通知拒否設定
- ③防犯機能付き電話



に変更しましょう



まずは…
対策をして
犯人と話さない
ことが大切！

センターKのこぼれ話

今年、100歳を迎えられる高齢者は大正12年に生まれた方です。昭和一桁といわれる方ももう少しで100歳を迎える年齢となつています。戦後日本が高度経済成長により高い技術力が世界的にも認められるようになりました。今春開催されたWBC（ワールドベースボールクラシック）では日本人の野球が世界に認められる事となつています。皆さんは人生100年をどのように過ごしたいと考えているでしょうか？我々の仕事を困りごと」「生活のなつた後の心配事」

人生百年時代を生きる

を聞かせてもらおう機会が多くあります。が、今からの人生を100歳までのように暮らして行くかを聞くことはほとんどありません。仕事柄「困りごとの解決係」であるかもしれませんが、これから皆さんの人生を考えてみませんか？「考えてみた事柄」を書面に残し家族や医療関係者と話し合ってみませんか？ご自分が考えて事柄を書面にすることは少し勇気がいるかもしれませんが「意思」を伝えておくことで、周りの皆さんも安心できると思います。

【センターK】

菜の花と新玉ねぎの春色ポテトサラダ



菜の花の苦みと新玉ねぎの甘みが抜群の春をたっぷり感じられるポテトサラダです。今の時期しか味わえない旬の野菜の美味しさを楽しみましょう♪



【材料】 4人分

じゃが芋	中4個 (正味250g)
菜の花	80g
新玉ねぎ	40g
人参	40g
ツナ缶	1缶
塩	小さじ1/3
おろしにんにく	小さじ1
粉チーズ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
粗びきこしょう	少々

【作り方】 4人分

- ①菜の花は軽く茹でて水気を絞り2cm程に切る。新玉ねぎは薄切りにして水にさらし、絞っておく。
- ②人参は皮を剥き3mm程のいちよう切り、じゃが芋は皮を剥いて2cm角程の大きさにカットする。
- ③鍋に湯を沸かし、人参、じゃが芋を一緒に茹で、芋にすっと串が刺さる程の柔らかさになったら湯を切り、粉吹き芋にする。熱いうちにツナ缶の油と塩を加え混ぜておく。
- ④冷めたらツナとAを加え混ぜ、更に菜の花、玉ねぎを加え混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、粗びきこしょうをふる。

【一人分栄養量】

エネルギー：172kcal たんぱく質：6.6g 脂質：1g 炭水化物：13.5g 食塩相当量：0.9g
カルシウム：79mg 鉄：1.0mg

提供：特別養護老人ホーム 陽光の家 永井直子管理栄養士より

発行元：広島市城山・五日市観音地域包括支援センター

〒731-5141 広島市佐伯区千同一丁目30-6 (高東ビル1階)

TEL：082-924-7755 FAX：082-924-7761

開所時間：8:30～17:30 (年中無休)



お問い合わせは
こちらの連絡先
まで