

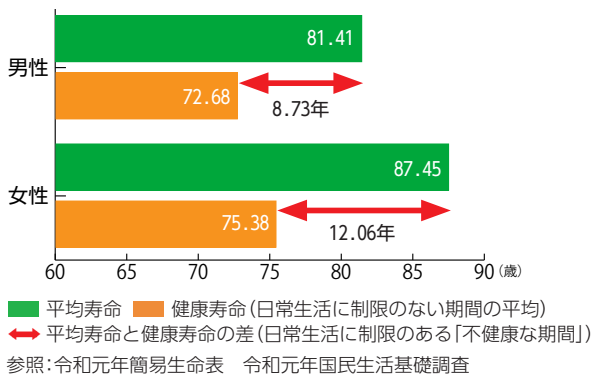
健康寿命を延ばすために

厚生労働省の調査によると、日本の平均寿命と健康寿命の差は男性で約9年、女性で約12年であることが分かります（グラフ参照）。この平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限が出てきてしまう可能性がある期間のことです。健康寿命を延ばしていくことで、平均寿命と健康寿命の差を小さくし、元気に自由に生活できる期間を延ばすことができます。そのために、運動機能を維持し、今ある筋肉を元気に保つ必要があります。

早期予防で元気を保つ

皆さんは、フレイルという言葉をご存知でしょうか。フレイル

■グラフ 平均寿命と健康寿命の差（令和元年）



特集

いつまでも元気に

— 運動で介護予防 —

「最近足取りが重くて歩くのが大変」「なんだか疲れやすい」と感じることはありませんか。それは介護が必要になる一歩手前の状態「フレイル」かもしれませぬ。今回は運動に焦点を当てたフレイルの予防方法をお伝えします。

問 長寿課介護予防係 ☎0263②0280 内線2133

やってみよう！

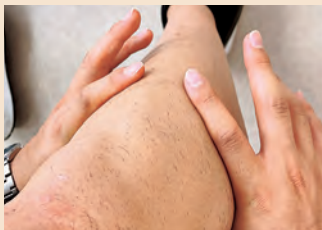
フレイル診断

指輪っかテスト

フレイルの要因となるサルコペニア（筋肉量や筋力が低下した状態）の危険度を測定します。自分のふくらはぎの一番太い部分を、両手の人差し指と親指で輪っかを作って囲んでみましょう。

あなたは次のA～Cのうち、どれに当てはまりますか？

A 囲めない



B ちょうど囲める



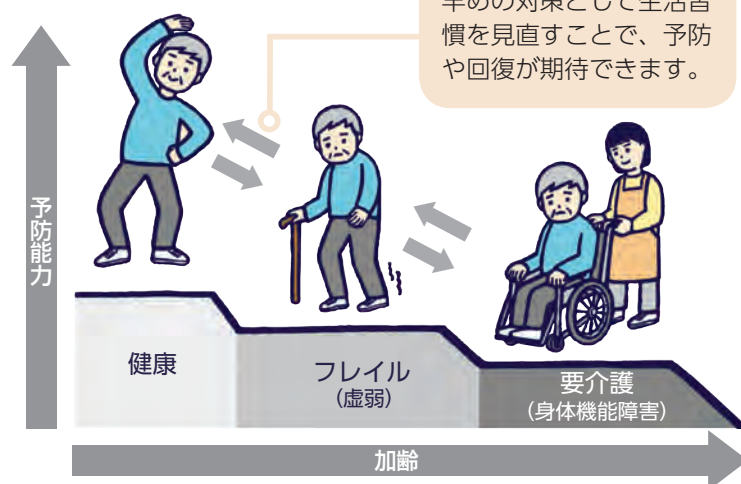
C 指と足の間に隙間がある



Cに当てはまる人は
フレイルの可能性があります！

ルは加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態などの危険性が高くなった状態です。「足腰が弱まった」「うつ状態だ」「最近孤独を感じる」などさまざまな要因からフレイルにつながります。また、健康な状態から介護が必要な状態の中間地点ともなっています。まさに寝たきりになってしまいう歩手前の状態です。さらに、フレイルが進行して要介護状態になると、健康な状態に戻ることが難しくなります。

■図 フレイルの推移



に気付き、予防に取り組むことが大切です。
運動でフレイル予防
フレイルの予防として、「運動」「食事」「社会参加」の3つが重要とされています。この3つのうち、市長寿課介護予防係では特に「運動」に取り組む環境の整備や、情報発信を行っています。自宅に居ながら個人で取り組める運動や、地域や仲間と一緒に取り組める運動など、さまざまな運動機会がありますので、ぜひご活用ください。
次のページからは、自宅でできる運動と仲間と一緒に取り組める運動、市内の運動施設をご紹介します。

塩尻市の健康寿命と平均寿命

健康寿命

健康寿命は日常生活を制限されることなく健康的に生活を送ることができる期間のことです。本市の健康寿命は男性が約80歳、女性が約85歳となっており、全国1位を誇る長野県の平均に近い結果となっています。

■算定方法 日常生活動作が自立している期間の平均
※本市では健康寿命の補完的指標（日常生活動作が自立している期間の平均＝要介護2以上になるまでの期間）を用いて測定しています。

	塩尻市	長野県	全国
男性	80.1歳	81.1歳	79.9歳
女性	84.8歳	84.9歳	84.2歳

参照：令和元年厚生労働科学研究「健康寿命のページ」

平均寿命

本市の平均寿命は、全国トップクラスの水準にあります。この水準を維持・向上させていくため、市民の皆さんが健康づくりに関心を持って、生活習慣病や介護の予防に取り組めるよう、情報提供、健診・検診の実施、運動機会の提供、コミュニティへの参画支援などを行っていきます。

	塩尻市	長野県	全国
男性	81.9歳	81.8歳	80.8歳
女性	87.6歳	87.7歳	87.0歳

参照：平成27年市区町村別平均寿命

で無理なく運動

に取り組むことが大切です。LINEを活用して個人で取り
体への影響についてご紹介します。



LINEを活用して気軽に運動

市長寿課が運用する「塩尻健康ライン」を利用して、自宅でも運動をしています。もともと参加しているいきいき貯筋倶楽部で、塩尻健康ラインについて知り登録をしたことがきっかけで始めました。月に2回、腰痛改善や脳トレ、有酸素運動などの動画や健康に関する情報が送られてきます。配信されたら通知が来るので、毎回必ずチェックし、興味がある体操などは実行しています。スマートフォンが一つあれば、どこでも気軽に運動できるので便利です。LINEの良いところは、動画を繰り返し再生できることです。分かりにくい所や、もう一度やりたい運動があれば何度でも繰り返し再生でき



米久保 永江さん
(南内田)



塩尻健康ライン

健康運動指導士が健康に役立つ動画を配信しています。友達登録をして一緒に運動しましょう。

- **配信日時** 各月の第1・3水曜日 午前10時から
※4月からは毎週水曜日の配信になります。
- **配信内容** 筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチ、脳トレ、お口の運動、健康情報など
- **登録方法** 右のコードから登録してください。
※登録の手順などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



るので、自分のペースで行うことができます。また、一つひとつの動画が3〜5分程度なので、短時間で運動に取り組みするのも魅力的です。動画では、体を鍛えるだけでなく脳も活性化してくれます。運動を始めようか迷っている人や外出する機会が少ない人でも、自宅に居ながら簡単に始められるので、とてもおすすめです。

手軽に利用できる運動施設

市内には無料で利用できる施設があります。

YOUMEX ARENA

メインアリーナの2階には180mに渡るランニングコースがあり、ランニングやウォーキングに取り組むことができます。利用する際は、事前に電話かユメックスアリーナのホームページをご確認ください。

■お問い合わせ先

ユメックスアリーナ ☎0263⑤3800



ふれあいセンター

ウォーキングマシンやエアロバイクなど筋力をつけるためのトレーニングマシンが設置されています。初回利用時は職員が使用方法を丁寧に教えます。

■お問い合わせ先

○ふれあいセンター広丘 ☎0263⑤5070

○ふれあいセンター東部 ☎0263⑥2931



【広丘】機能回復訓練室

【東部】いきいき健康ホール



自分のスタイル

運動を続けるためには、自分に合ったスタイルで運動
組む方法や仲間と一緒に取り組むことで、もたらされる

皆で集まって運動に取り組む

仲間と一緒に



平沢 恵美子さん
(堀ノ内)

月に2度、はつらつスクール・しおじりに参加しています。広報紙で募集記事を見つけ、友人と一緒に応募しました。このスクールは、体力を維持するために重要なウォーキングやステップ運動などをメインにした教室で、健康運動指導士の先生が丁寧に教えてくれます。スクール中は運動に合わせた音楽が流れているので、リズムに合わせて楽しく体を動かすことができます。運動したいと思っても、一人ではやる気が起きず面倒になってしまいます。しかし、スクールに行けば、運動がもたらす効果を学びながら仲間と一緒に体を動かせるので、継続して運動ができています。また、人とのつながりが増え、

仲間とおしゃべりすることも気分転換になっていきますね。運動を始めたことで、以前よりも背筋が伸び、日常生活でも動きやすいと感じることが多くなりました。ちゅうちよしてしまいかもしれませんが、とりあえず参加して動いてみれば、継続につながると思います。みんなで楽しみながら運動することで、体も心も健康を保っています。

運動レベル★★★

はつらつスクール・しおじり

- 対象 市内在住の65歳以上で、介護認定を受けていない人
- 期間 4月～9月
- 時間 午前10時～11時半
- 場所 市立体育館
- 定員 50人 (申し込み多数の場合は抽選)
- 参加費 500円 (保険代など)
- 申し込み方法 電話または市保健福祉センター1階長寿課介護予防係で申し込むか、上のコード(電子申請)からお申し込みください。



運動ができる通いの場

本市で開催している通いの場の参加者を募集しています。

運動レベル★★☆

お元気体操教室

椅子に座って無理なく運動をしませんか。

- 対象 市内在住の80歳以上で、介護認定を受けていない人
- 場所 えんてらす、大門地区センター、楯川保健福祉センター
- 定員 各教室20人 (先着順)
- 申し込み方法 右のコード(電子申請)から申し込むか、電話または市保健福祉センター1階長寿課介護予防係でお申し込みください。
- 申込締め切り日 3月24日(金) (締め切り終了後も定員に達していなければ随時申し込み可能)



運動レベル★★☆

いきいき貯筋倶楽部

いきいきとした生活のために、地域の仲間と貯筋(筋肉を蓄えること)をしませんか。

- 対象 市内在住の65歳以上で、介護認定を受けていない人
- 期日 5年4月～6年2月
- ※日程は各地区で異なります。
- 場所 お住まいの支所または地区センター
- 定員 30～40人 (申し込み多数の場合は抽選)
- ※新規参加者を優先します。
- 参加費 300円 (保険代など)
- 申し込み方法 自宅に配布されるまたは、市長寿課にある募集チラシを記入の上、お申し込みください。

