

60歳からの健康づくり

こつこつ



我孫子市 第2次心も身体も健康プラン 特別版  
～自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり～ Vol.5



『我孫子登山倶楽部』北川和子さん (69)

# 心も身体も健康に。それが山の魅力!

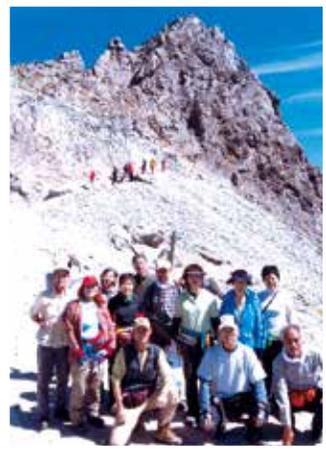
我孫子登山倶楽部

こつこつインタビュー ①

## 山で育む人と人の絆

## 登山で心身ともにリフレッシュ

『我孫子登山倶楽部』は、昭和53(1978)年に設立した、我孫子市内で最も古い山岳会です。40年以上の歴史がありますが、未だ無事故を誇り、今後も安全第一の登山を目標に掲げ、本年度も60以上の山に行く予定です。登山は個人でも楽しむことができますが、危険な面があるのも事実。だから私は集団で行動し、何かあった時には助け合えるという理由で、倶楽部での登山を選びました。山の仲間が特別です。一緒に登り、ご飯を食べ、美味しいお酒を酌み交わし、時には同じ場所で眠る。苦勞して辿り着いた頂から、同じ景色を眺め感動を分かち合う……こうして生まれた絆は、他では決して得られません。山で育まれた人間関係は、下山後も強く繋がっているのです。



檜ヶ岳にて

も多かったため、山や自然の魅力に惹かれたのは、自然な流れでした。倶楽部に入会したのは45歳の時。娘が通う保育園の先生が入っていたことがきっかけです。当時は仕事が忙しく、同僚の先生方にも「この忙しい中、

孫に会いたい時に会いに行けるくらいの健康を、常に維持したいと思っています。そのためにも、今後も登山を続けます。心身ともに活力を与えてくれる、それが山の魅力だと私は信じています。

私は小学校5年〜中学3年まで、周囲を山々に囲まれた山梨県の甲府に住んでいました。現役時代は東京で中学校の教員としており、自然教室や林間学校などに子ども達を引率する機会

よく(山に)行きますね」と言われました。でも、澄んだ空気の中、四季折々の花木を眺めながら山を登り、頂上に辿り着き仲間と一緒に雄大な景色を眺める。仕事の疲れが一気に吹き飛び、心身ともにリフレッシュできましたね。

## 健康で生き続けるために

人は誰もが、生きている間は活き活きと、楽しく生活したいと願っています。そのために最も大切なのは、健康だと思っています。私には娘と息子がいて、2人ともかなり離れた場所(娘はドイツ在住)で暮らしています。

こつこつ、こつこつ。歩いてこつこつ。食べてこつこつ。私たちの身体は、こつこつと毎日積み重ねてきた生活習慣で出来上がっています。たくさん健康情報が溢れているけれど、大事なことは基本的には変わりません。この冊子は、60歳を迎えて第2の人生が始まる方々へのエールを込めた健康づくり情報です。運動、社会参加、栄養が大事なことは、どの年代も変わらないけれど、特に60歳以上の方々が気を付けるべきポイントをまとめました。ちよっぴりめんどくさい時もあるけれど、人と触れ合い笑い合えること。美味しいなあって食べられること。しっかり身体を動かしてよく眠れること。なんてことない、さやかな幸せは、こつこつやっつこつこつでしか成し遂げられない。こつこつとゆっくり慌てず丁寧に。あなたのペースで始めてみてください。

## 健康長寿に大切な3つの柱

運動、社会参加、栄養・口腔機能の3つの柱は、お互いに影響し合っています。どれか1つだけですれば良いというものではありません。「運動、社会参加、栄養・口腔機能」をどれも欠かさずに維持・改善し、これを継続することが重要です。

### 社会参加 ▶6~9ページ

お友達とおしゃべりや食事をいつも前向きな気持ちで地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見つけることで、社会とのつながりを持てます。



### 運動 ▶3~5ページ

しっかり歩く。筋トレも!筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。我孫子市にはウォーキングコースや運動サークルがたくさんあり、楽しく運動を続けることができます。



### 栄養・口腔機能 ▶10~11ページ

バランスの良い食事・口腔機能の維持!毎日の食事には筋肉のもとになる肉、魚、卵、大豆製品を多くとりましょう。嚥む、飲みこむ機能を維持するためにお口の体操で、いつまでも若々しく、美味しく食事をとることができます。



### 健(検)診 ▶12ページ

自覚症状のない病気を予防・早期発見病気になってしまうと、3つの柱を継続できなくなってしまいます。健(検)診を受けて、早期発見しましょう。



CASE

## 1 まったく運動には縁がなかった方

ウォーキングは手軽な有酸素運動です。

まずは、近所を歩いてみる。知らなかった自分の街の風景がみえてきます。ステップアップして手賀沼遊歩道や歴史散策コースを歩いてみる。我孫子のいいところを再発見できます。



我孫子のいろいろ八景歩き  
コースマップ



「我孫子のいろいろ八景」に選ばれた景観ポイントを巡る、まち歩きコースマップです。4つのエリアごとに3コースずつ、計12コースあります。

手賀沼遊歩道  
あびこdeランニング&  
ウォーキングマップ



手賀沼遊歩道に設置した距離標識及び周辺施設の紹介、ランニング・ウォーキングの豆知識等を掲載しています。

CASE

## 2 学生時代、大人になってから、運動したことがある方 今こそ何かはじめたいと思っている方

体力の向上や仲間づくりに！

何をやっていましたか？何をやりたいですか？昔やっていたことに再チャレンジもいいかもしれません。我孫子市には、スポーツ団体、運動サークルがたくさんあります。わいわい楽しく運動しています。

我孫子市内運動サークルの紹介  
(ウォーキング、ランニング、山登り、太極拳、自衛術、吹矢、球技、体操、ヨガ、ダンス、武道)

我孫子市内スポーツ団体のサークル紹介

我孫子市教育委員会 生涯学習課  
☎ 04-7182-0511



NPO 法人我孫子市スポーツ協会  
☎ 04-7187-7110



CASE

## 3 トレーニングをはじめたい方

市民体育館のトレーニングマシンでは、しなやかで弾力のある筋力を作れます！

自宅で始めても良いけれど、せっかくだから、外でやってみませんか？インストラクターの指導をうけられます。

我孫子市民体育館

☎ 04-7187-1155 (代表)  
住所/我孫子市古戸696 時間/9:00 ~ 21:00  
休館日/毎月最終月曜日 駐車場/220台(無料)



CASE

## 4 運動が苦手な方

1日10分身体を動かす機会を増やそう！

普段の生活の中で身体を動かす機会を増やすことで健康効果は得られます。買い物や掃除、孫と遊ぶ、犬の散歩、積極的に階段を使うなど、ちょっと工夫してみませんか？

# ”こつこつわいわい運動のススメ”



運動…チャレンジしたいと思っていただけれど、忙しくて時間が過ぎ…  
この冊子を手にとった今がチャンスです！思い立ったが吉日。  
何歳になっても運動すれば、体力向上しようと身体は応えてくれます。地域とつながることもできる運動、こつこつ、わいわい、始めませんか？

### 運動ミニコラム

#### 「指輪っかテスト」で自分の筋肉量をチェック！

【ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む】



何もしないと筋力は衰えます！筋力の低下は心や身体に多面的な変化をもたらします。生活の中に運動を！

※指の長さなどの個人差があるため、あくまでも目安になります。

#### 運動にはこんな効果！

身体機能の向上、ストレスの発散や生活習慣病予防、もの忘れにも良い効果が得られるといわれています。年齢が上がっても、運動の種類や強度に注意して行えば、基礎代謝の向上、筋肉の強化を図ることができます。

#### 安全に運動するために！

- ・自分の身体の状態に注意し、「運動を行うかどうか」「どのくらいの強さで行うのか」など自分で調整する。
- ・運動する前に体調を確認し、「血圧が高い」「脈拍数が多い」など、いつもと違った症状があるときは運動を控える。
- ・疾患等がある場合は主治医の指示のもと運動する。
- ・**運動前・運動中は水分補給を十分に！(のどが渴いてからでは遅い)**



参考：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 フレイル予防ハンドブック  
公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネットホームページ

# 伝えたい！ 護りたい！ 我孫子の自然の素晴らしさ。

## 我孫子市 環境レンジャー

豊富な水源と緑に恵まれた我孫子市。近年、都市化の波が押し寄せ、自然環境が悪化しつつあります。自然環境の保全・改善には、市民との協働が不可欠であり、『我孫子市環境レンジャー』は、その重要な役割を担っているボランティア団体です。

### 活動内容を教えてください。

櫻井 我孫子市民に我孫子市の自然を紹介するなど、環境維持に関わる活動をしています。ホテル観賞会や水辺探検など自然観察、紙粘土や紙飛行機の工作など、年間10件以上の活動や、機関紙の発行を年間3回行っています。

### 他の団体には無い特長は。

櫻井 メンバーは会社を定年退職した高齢者が多く、前職の関係か、鳥、植物、水関係など、何らかのスペシャリストが多いですね。

### 活動を始めたきっかけは。

櫻井 20代の頃から、定年退職後は何らかの形で社会貢献をしたいと思っていました。エネル

ギー関係の仕事をしていたことで、環境に関する活動が自分には合っていると考え、この活動に参加して約8年になります。

佐藤 定年を機に、おそらく自分の終の住処になるであろう我孫子市を改めて知ろうと考え、広報で知った環境レンジャーのイベントに参加した時、「我孫子にこんな歴史やこんな良い場所があったのか!？」と、感動したのがきっかけで、2018年

から仲間に加えていただきました。

### この活動の楽しさや、やりがいなどを教えてください。

佐藤 主催するイベントの8割以上が子ども達を対象としているので、子ども達に我孫子の良い面や問題点を知ってもらったり、喜んでくれる姿や輝いている目を見ると、この活動の意義や素晴らしさを感じますね。

### 我孫子市内のオススメ環境スポットを教えてください。



### 長く活動を続けられる秘訣は。

櫻井 一番大切なのは健康だと思います。健康でなければ気持ちが悪えてしまいますから。

### 実践している健康法は。

櫻井 食事は妻に一任していますが、彩り・バランスを考えた

食事を3度提供してくれます。週3日以上スポーツジムに通い、水泳を中心としたトレーニングを行っています。血圧、体温、体重は毎日測ってデータ化し、現在、肉体系年齢は50代です。健康寿命を延ばし、認知症になるのは避けたいですね。

佐藤 万歩計を付けて1日8千歩、歩くようにしています。また、私にとって大切なのは日々の晩酌(笑)。心の健康を保つ至福の時間です。

### 「健康って本当に大事だな」と感じたエピソードを。

佐藤 何度か病気で入院した経験があり、「健康であれば他に何もいらない」と感じました。

### 今後、健康のためにチャレンジしたいことはありますか。

櫻井 体を鍛えるより、維持することが大切だと考えています。健康診断はきちんと受け、そのデータをきちんと活用するなど、自己管理が大切ですね。



「我孫子市環境レンジャー」メンバーの佐藤美次さん(67)【左】と櫻井潤さん(75)【右】

佐藤 日々の生活において、何事もプラス思考でまずトライしてみるような心がけています。肉体の健康も大事ですが、メンタルの健康も大事だと思います。**ボランティアを始めたい方々にメッセージをお願いします。**

櫻井 私が定年を迎えた頃とは、社会の事情が違います。現代は年金などの問題で「ボランティアするよりも働くべき」という風潮になりつつあります。でも、このような活動をする、知的な財産が得られ、自分自身が活性化します。それはとても楽しいことだと私は思います。

佐藤 このような活動は、特に男性には抵抗があると思います。何故なら、現役時代の肩書きやプライドがあるからです。でも、本当にやりたいことがあんならぜひ飛び込んでみては。やりがいと充実したモノがきっと得られると思います！

# 自分の“好き”を地域につなげる

人とのつながりもこつこつ、ゆっくり。「なにか始めてみたい」、そんな時はふらりとでかけてみよう。素敵な空間に身を置いて、そこからこつこつ。自分の好きや得意、やってみいたいという気持ちをつなげられる場所があります。



## あびこ市民活動ステーション



NPO法人パソコン楽しみ隊

### あびこ市民活動ステーション

本町3-1-2 けやきプラザ10F  
☎04-7165-4370



### 市民活動って？

市民活動って、難しく考えなくていいんです。トップが決定していく組織ではなく、皆が立場を同じにして、住む街に関心を寄せて、自分の好きや得意を地域に活かす。それが市民活動なんです。

1人から始めてもいい。思いつきで始めていい。続けられなくなったら辞めてもいい。

あびこ市民活動ステーションでは、自分の好きや得意を活かすコツをお伝えしています。

### 何ができるの？

まちづくり、福祉、健康スポーツ、環境、教育・文化等の分野のボランティア・市民活動の相談、活動支援を行っています。

- ・始めてみたい人の相談にのってくれます。
- ・始めてみたい人とグループのマッチングをしてくれます。
- ・インターンシップ制度があり、一定期間体験して自分に合った活動を試して選べます。
- ・自分の保有する経験や資格、知識等を地域で活かす機会を提供してくれます。

## 地域の身近な公共施設、近隣センター。例えば、近隣センターこもれび



春のフェスタ・ロビーコンサート

### 近隣センターこもれび

(こもれびまちづくり協議会)  
東我孫子1-41-33  
☎04-7165-2011

近隣センターこもれびの他、お住まいの各地区にも近隣センターがありますので、出かけてみませんか。



### どんな所？

緑が目に入る居心地の良いロビーは、本を読む人、喫茶コーナー「陽だまり」のコーヒーを飲む人、囲碁・将棋を楽しむ人、楽しくおしゃべりする人、勉強に集中する中高生等の憩いと学習の場です。ホールや会議室、和室等の有料室では、音楽・ダンス・絵画等、サークルの皆さんが楽しく活動しています。

### 何ができるの？

魅力的なイベントが多彩です。

#### ●シニアいきいき講座

⇒健康に関する講座と、中南米のドラムを使ったリズム遊びを組み合わせた認知症予防、ストレス発散の楽しいプログラムです。

#### ●そば打ち教室

⇒北海道産のそば粉を使い、丁寧な指導で評判の教室です。

近隣センター主催の各種イベントや地域の情報は、ホームページや広報紙で発信中。管理運営を行うまちづくり協議会では、これらイベントの企画から運営までを行うボランティア委員の募集もしています。

## 健康づくり推進員及び食生活改善推進員

健康で明るく元気に生活できる社会の実現を目的に、市と地域をつなぐ健康づくりの担い手として活動しています。あびこ市民の歌体操などの学んだ知識や技術を、栄養教室、健康フェアなど地域のイベントで伝えています。



(市民の歌体操)

# 知識が広がる喜びを感じよう



# 自分のために学びなおし

やってみたい、知りたい、少しでも興味があることを学ぶ機会は、世の中に溢れています。

専門書やインターネットを活用した独学でも良いですが、

大学での公開講座や市が主催する学級・講座へ参加するなど、

気分を変えて外に出てみませんか？

常識や固定観念に縛られず、失敗することを恐れず、

体験や交流を通して「学ぶこと」を楽しみましょう。

### ○公民館の学級・講座に参加してみよう

楽しく学んだり、仲間をつくったり、自分のちからを地域に

活かすため、軽い気持ちで出かけよう。

長寿大学では、我孫子の歴史・文化や地域のこと、一般教養などを4年間で楽しく学べます。

### ○生涯学習出前講座を活用してみよう

仲間が集まったり、興味のある講座を自分たちで選んで、学

びの場を広げてみよう。

選べる講座は郷土、環境問題、健康づくり、市民活動など、こちらも内容は多彩。



(出前講座について)



(学級・講座について)

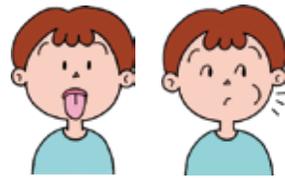
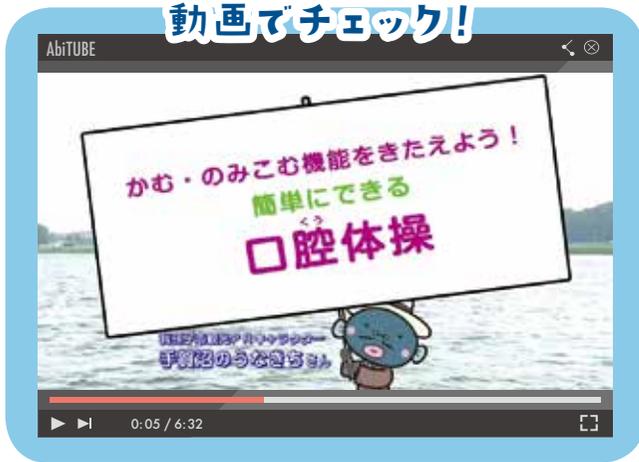
# 今がはじめどき！ お口の体操

ワンポイントアドバイス / やってみると意外と簡単！

使っていない筋肉が動いているのがわかります。意識して動かしてみましょう。お顔のたるみにも効果的です。



動画でチェック！



舌やお口の周りの筋肉を動かすことで、噛む飲みこむ機能を鍛えます！詳しいやり方はQRコードからご覧いただけます。

こつこつ続けて…

ずっと趣味を楽しむためにお口の体操を“こつこつ”続けています。お口が潤い、口臭予防にもなっています。



もぐもぐ食べて…

食べるときには“もぐもぐ”よく噛んで食べています。食べるのが好きなので、いつまでも美味しく食事ができるよう、かかりつけ歯科医に定期的に診てもらっています。



「最近よくむせる」「ほうれい線が気になる」という方にもおすすめです。

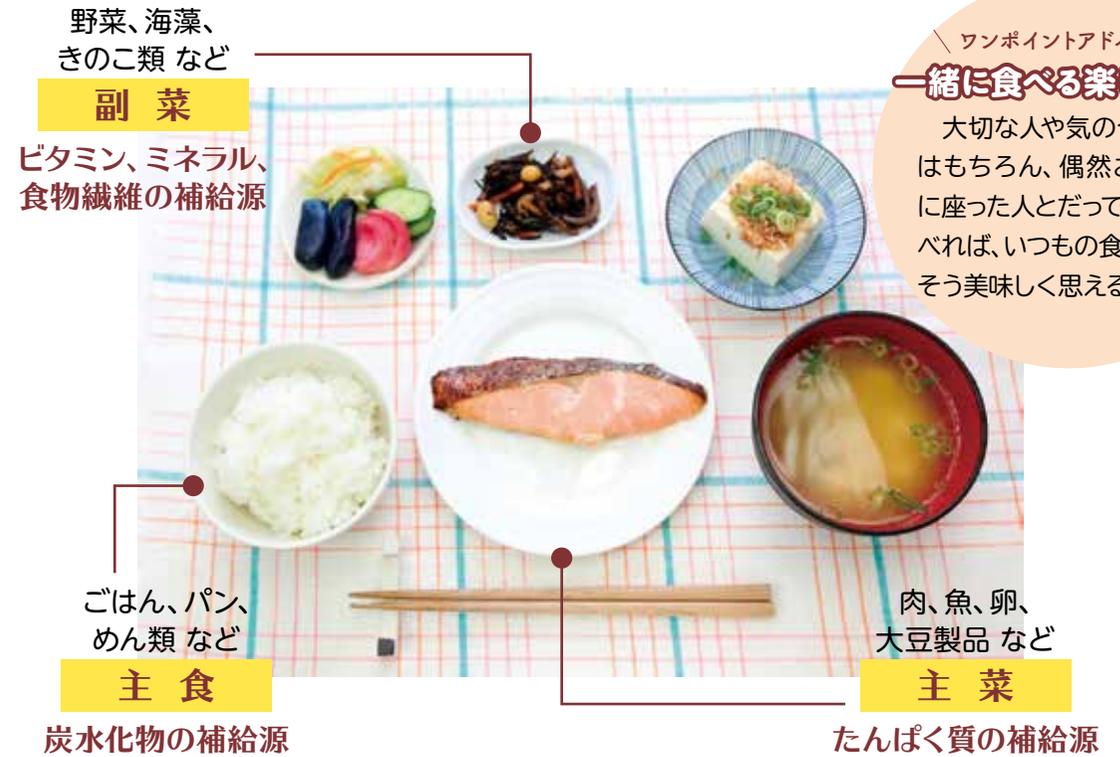
お口の健康の維持が必要です。

これから先、どんなふうに通じたいですか？  
 「美味しく食事をしたう」  
 「いつまでも若々しく笑顔で過ごしたい」  
 「旅行やスポーツをいきいき楽しみたい」  
 そのためには

こつこつ続けて  
パクパク食べる

# バランスの良い食事で、栄養を！

バランスの良い食事の基本は、主食・主菜・副菜がそろっていること。  
あなたの未来の身体のために、朝・昼・夕、バランスの良い食事をとりましょう。



ワンポイントアドバイス / 一緒に食べる楽しい時間

大切な人や気の合う仲間はもちろん、偶然お店で隣に座った人とだって一緒に食べれば、いつもの食事もうっそう美味しく思えるはず。

● 1回に食べられる量

働き盛り

>

これから

● 1日に必要なたんぱく質量

働き盛り

=

これから

1日の主菜で  
必要な  
たんぱく質源  
の目安(例)

朝食：納豆1パック + 豆腐1/3丁

昼食：卵1個 + ウインナー2～3本

夕食：肉または魚 小さめ1切れ (70～80g)

\*乳製品にもたんぱく質が多く含まれています。間食で乳製品をとるのもおすすめです。



年齢を重ねると、消化・吸収能力が下がり、食欲が落ちるため、一回に食べられる量は減っていきまます。しかし、一日に必要なたんぱく質量は働き盛りの頃と変わりません。筋肉のもとになる肉・魚・卵・大豆製品はしっかり食べましょう。

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」 文部科学省「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」

# こっこっ いきいき からだといっしょに あたまも いきいき 生きたいな

そのためには、**早いうちからのチェック**が大切！

## 脳ドックを受けてみました

市の脳ドックは**5年に1度**<sup>(※)</sup>、**1万円分の補助**があるので、いいチャンスと思い、受けてみました。**直接市内の病院に申し込み、MRI (脳の断面構造を調べる)・MRA (脳の血管を調べる) の検査で、脳血管のつまりがないかなど**を調べてもらいました。結果、軽い脳血管のつまりがあり、びっくりしました。

しかし、今すぐ手術ではなく、現在治療中の高血圧をしっかり管理すること、1年に1回検査を受け経過をみることとアドバイスを受け、安心しました。

**将来のためにも、受けて良かったです!!**

(※) 平成31年度の対象者は年度年齢(令和2年3月31日時点)40歳以上で5の倍数の年齢の市民です。



## 受けるべき健(検)診があります！

**脳ドック以外にも…**  
**特定健診、長寿健診、各種がん検診など**  
詳しくは市のホームページ、または健康づくり支援課までお問合せください。



(成人の健(検)診)