

# はっらっ健康だより

はっらっ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

## 「身体活動・運動の推進」～基本目標「自分にあった運動を習慣化しよう」～

### ～+10(プラス・テン)から始めよう!～

「+10(プラス・テン)」とは、今より10分多くからだを動かすこと。ほんの少しの取り組みで、健康寿命を延ばすことができます。

#### ●からだを動かすとこんなにいいことがあります!

健康寿命の延伸 足腰の強化 血圧・脂質 脂肪燃焼 認知症予防  
血糖値の改善  
体力・筋力アップ がん予防 抵抗力アップ 快眠 うつ予防



#### ●手軽にできる「+10」の紹介

- ・働く合間に!  
→歩幅を広く、早く歩く。階段を使う。電車などでは座らない。  
座りっぱなしの人は30分に一度立ち上がろう!
- ・日常生活で!  
→家事で積極的に動く。庭の手入れをする。歩いて買い物に行く。  
テレビを見ながら筋トレやストレッチをする。ラジオ体操をする。
- ・休日も積極的に!  
→家族と外出を楽しむ。自然のある公園でリフレッシュ!
- ・仲間と一緒に!  
→運動施設で健康づくりの仲間を作る。  
地域のスポーツイベントに参加する。

#### ●「+10」の簡単な方法は歩くことです!

ウォーキングを10分行うとしたら...

- ・歩数で1,000歩
- ・距離で700m
- ・音楽を3曲分聞く程度

#### 第2次みやぎ健康プラン 1日の目標歩数

男性：9,000歩  
女性：8,500歩

まずは1,000歩  
増やすことから  
始めましょう!

★運動は自分の体調に合わせ、  
楽しく行うことから始めましょう!

## 始めましょう!介護予防 その6 ～認知症予防～

今月号は介護予防「6つの柱」のうち、「認知症予防」について紹介します。

#### ●認知症について

認知症は、脳や体の病気によって記憶や判断力が低下して、社会生活に支障をきたすようになった状態です。  
※気になる症状がある時は早めに地域包括支援センターやかかりつけ医に相談したり、専門機関を受診しましょう。

#### ●認知症を予防するために生活の中でできることから始めましょう

- ・ウォーキングやストレッチ等、自分にあった運動で体を動かしましょう。
- ・バランスの良い食事をゆっくり、よく噛んで食べましょう。
- ・外出や趣味、人と交流する機会を持ち楽しみましょう。
- ・歯磨きや入れ歯の手入れ等、お口のケアを行い、虫歯や入れ歯が合わない場合は放置せず早めに受診しましょう。



## 利府町高齢者介護・福祉ガイドブックを作成しました

介護サービスや高齢者福祉サービス、介護予防、各相談等についてまとめた冊子です。  
保健福祉センターや地域包括支援センター、役場総合案内に設置しています。また、町のホームページにも掲載しています。



問 健康推進課 長生き支援係(保健福祉センター内) ☎356-1334

【高齢者の総合相談窓口(介護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等)】 受付時間：平日 午前9時～午後5時  
北部地域包括支援センター(担当地区：しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘) ☎767-7677  
中央地域包括支援センター(担当地区：上記以外) ☎353-7322