

甲佐町オレンジ通信

令和 7 年 1 月 甲佐町地域包括支援センター

第 8 号(通巻第 98 号)

冬の暖かい日に、甲佐町の
里道を歩いてみませんか？



「こころ豊かで健康な人生が送れますように」と甲佐神社にお参りしました。神様に祈るときは自分も努力することを伝えなくてははいけません。さて何を頑張りましょうか？

昨年は、暖かい日が多かったように思います。秋は、陣内城周辺をお友達と歩きました。甲佐町の里山では、小鳥が唄い、農村の素朴な風景が広がります。小さなお地藏様やお堂、猿田彦の道標も多く、その地域の歴史も感じます。甲佐町には、それらの場所や歴史を紹介するパンフレットなども生涯学習センターにあり、里道歩きが楽しめます。冬は、赤い実などを探すと結構楽しいですよ。十両、千両、万両など、赤い実は、お金の名前の別名があり、縁起物で、お庭によく植えてあります。他所から引っ越しした人も散歩で出会った人に、自己紹介してご自慢の庭木をほめてみると、お友達が増えるかもしれません。

さて、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、高齢者は「1日40分身体を動かすこと」「目標は1日6000歩以上のウォーキング」などの運動習慣に加えて、「筋肉トレーニングを週2～3日」持つことで、次のような改善が期待できるとあります。「全身持久力・筋力の維持・向上」「ロコモティブシンドロームの改善」「軽度認知障害（MCI）の改善」が期待できます。立位が困難な方においてもじっとしている時間が長すぎないように、少しでも体を動かすことを推奨しています。結構大変ですよ？まず、皆さんの体調や気候、個人差を踏まえて、可能なものから取り組みましょう。テレビを見ながら、テーブルに手を置いて、足踏み、こたつに座ったら、ウエストを動かして、手をグーパーと。

散歩は全身運動です。さらに、周りに注意しながら歩くと、脳の運動にもなります。友達を誘って楽しく話しながら歩くといいですね。また散歩のついでに、子どもたちの下校の様子を見たり、一人暮らしの高齢者に一声かけたりと、町内のパトロールになることもあります。防犯や仲間作りにもなる里道歩き、是非、取り組んでみてください。

甲佐町地域包括支援センターでは、6月から月に1回、全10回にわたって認知症に関する情報「甲佐町オレンジ通信」を発行します。



お問い合わせ先
甲佐町地域包括支援センター
(甲佐町役場 福祉課)
TEL 234-1114