

久宝寺地区



発行者

久宝寺地区福祉委員会
委員長 伊賀 滋

八尾市北久宝寺2丁目1番1号
八尾市 久宝寺出張所内
TEL 922-2233

許麻の里
沢辺に生ふる
かきつばた
若か手毒に
水やかかさん

健康特集

いつまでも 心豊かに住み続けたいまち久宝寺を!!
～おうち時間を使って 元気なからだを保ちましょう～

「健康特集」発行に当たって

久宝寺地区福祉委員会委員長
久宝寺小学校区まちづくり協議会会長
伊賀 滋

令和3年度の「久宝寺地区福祉委員会」と「久宝寺小学校区まちづくり協議会」の活動も早半年が過ぎました。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症防止のため、昨年引き続き、恒例の「好きやねん久宝寺まつり」や「市民スポーツ祭」を中止せざるをえなくなるなど、心残りであり、状況が厳しくなっています。

一方、制約のある中、部会や団体も、対策と工夫を加えて取り組んでいただいている活動もあり、今後共、行事や活動の実施に当たっては、状況に応じて吟味を加え、広報板ポスターや回覧でお伝えしますので皆さまのご理解をお願いします。

当面は、変異ウイルスによる感染拡大なども重なり、予断の許さない状況が続くと考えられ、「ウイズコロナ」など新しい生活様式へのシフトも求められています。

その基本となるのが、マスクの着用や手洗い・消毒、検温であり、中でも、3密の回避や不要な外出自粛など、人との接触の機会が減り、今後共に「おうち時間」が増える生活が続くことが考えられます。

今号では、「おうち時間」が増える、からだを動かす機会が減る中で、世代を超えて気を付けていただきたいポイントと対策を紹介させていただきます。

コロナ禍での皆さまの暮らしのヒントにしたいだければ幸いです。

なお、今号の特集に当たっては、八尾市保健センターの多大のご協力をいただきました。

今、「生活不活発病」が増えている!

新型コロナウイルス感染症の流行によって、イベントや講座、地域活動などの中止が続いています。

普段通っていた場所がなくなる、外出する予定がなくなる。社会参加が減ると動く機会が減り、「生活不活発病」が起こりやすくなります。

「生活不活発病」とは、「動かない」「生活が不活発な」状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動きにくくなる」「動けなくなる」ことを言います。

「生活不活発病」になると、疲れやすくなったり、歩くことが難しくなったりして、フレイル(虚弱)が進んでいきます。

身体だけでなく、心や頭の動きにも影響が及んで、うつ状態や、認知機能の低下などにつながることがあります。

生活不活発病が起ると、歩くことが難しくなったり、疲れやすくなったりして、「動けない」「動きにくい」状態となります。

「動かない」状態となりますので、ますます「動かない」ようになり、生活不活発病はいつそ進むでいきます。



予防と改善のポイントはい!

◇動かない時間を減らしましょう。
自宅内で座る、横になる時間を減らし、立ったり、歩く時間を増やしましょう。

◇家族やお友達との交流を大切にしましょう。
直接会えなくても、電話などでお喋りすることも予防につながります。

◇天気の良い日は、外出することもおすすめです。
紫外線やビタミンDが作られますが、ビタミンDには、骨を健康にする、筋肉を強くする、免疫力をアップするなどの効果があります。

一方、運動不足と共に、食生活を取り巻く社会環境の変化から肥満の人が急激に増えています。
肥満の予防は、健康づくりにおいて重要な位置づけにあります。次に、肥満について取り上げます。

「肥満」とは、体重が多いだけではなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。肥満は、糖尿病や脂質異常症、高血圧・心血管疾患などの生活習慣病をはじめとする多くの疾患の原因となります。

肥満の判定は、国際的な標準指標であるBMI(体重(Kg)÷身長(m)×2乗)が用いられています。

男女とも標準とされるBMIは、22.0です。これは、肥満との関連が強い糖尿病・高血圧・脂質異常症(高脂血症)に最もかかりにくい数値とされており、25以上が肥満と定義づけられています。

また、同じBMIでもどこに脂肪がついているかで、健康への危険性は大きく異なり、筋肉の内側の腹腔内に脂肪が多く蓄積する「内臓脂肪型肥満」の人は、糖尿病・高血圧・脂質代謝異常などを発症する可能性が高くなります。

2008年度から開始された「特定健診・特定保健指導」の軸となる「メタボリックシンドローム」とは、この「内臓脂肪型肥満」の人が高血糖・高血圧・脂質代謝異常のうち二つ以上を併発している状態を指します。

「メタボリックシンドロームの診断」

「へそ」の高さで計るへそ回りの大きさ(腹囲)が、内臓脂肪の蓄積の目安とされ、メタボリックシンドロームを診断する指標のひとつです。

男性の場合、腹囲が85cm以上、女性の場合90cm以上とされています。

正しく測定するには、なるべく空腹時に両足を肩幅に開き、両腕を自然に垂らし、軽く息を吐きリラックスした状態で、腰の一番細いところではなく、へその周りを水平に測ることが大切です。

食習慣の変化や身体活動量の低下などにより、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、過剰分が体脂肪として蓄積されると肥満につながります。

よって、肥満の予防には、エネルギー摂取(食事)と消費(運動)のバランスの改善、すなわち摂取エネルギーを減らすことと消費エネルギーを増やすことが第一となります。

食べすぎないように気をつけることはもちろん、意識しないうちに摂取エネルギーが過剰になる傾向がある間食やお酒などの量にも留意しましょう。

食事のリズム(欠食・食事時間など)を見直すことも重要で、あわせて、運動を継続的に行うことが大切です。(関連記事・2・3頁をご参照ください。)

(出典:厚生労働省「生活習慣予防のための健康情報サイト」)

久宝寺小学校区の健康状況

八尾市国民健康保険に加入している40歳〜74歳の方のうち、平成30年度の特定健診受診者の結果から、久宝寺小学校区の健康課題を分析しました。

結果、男女ともに八尾市平均より肥満の方が多くことが分かりました。
内臓脂肪型肥満を判断するために腹囲測定を健診で実施していますが、受診者の腹囲の結果をみると、基準値を上回っている方が、男性では受診者の60.5%、女性では41.6%と高い割合で内臓脂肪型肥満という結果でした。

内臓脂肪は、糖尿病や高血圧・脂質異常症を引き起こす原因となりますが、久宝寺小学校区もその影響がでていることが分かりました。

男性では、血糖値が高い人が多く、中性脂肪の数値が高い人も多いため、女性では、血圧が高い人が多く重症化している人もいます。

これらの生活習慣病を放っておくと、自覚症状がないまま血管の動脈硬化が進み、血液の流れが悪くなっています。

さらに動脈硬化が進むと、気づいたときには治療が必要な状態まで悪化したり、突然、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすなど、倒れるまで気づかない場合もあります。

それらを予防するためには、内臓脂肪が蓄積しているのか、自分の身体の血管がどのような状態であるかを調べる必要があります。それには「特定健診を受ける」ことです。

久宝寺小学校区では、八尾市国民健康保険加入者のうち、平成30年度は2〜3人に1人の割合しか受診されていませんでした。
まだまだ受けられていない方が多い現状であるため、まずは一人ひとりが健診を受けることから、「自身の健康づくりがはじまります」。(八尾市保健センター)

♡ おうちでも軽い運動ができます！

なかなか外へ出かける機会がない今、お家で過ごす時間が多くなっているかと思います。

運動する機会が少なくなったり、つつい食べ物に手が伸びてしまったり…。

そんな日常を解決するために、おうちでできる「ストレッチ」と「筋肉トレーニング」を、八尾市保健センターの理学療法士さんがお届けします！

🌀 体を動かす前に…

- ・痛みがある時や、体調がすぐれない場合は無理をしないでおきましょう。
- ・関節や股関節に持病がある方は、かかりつけ医に相談してから行いましょう。

🌀 まずはストレッチで体をほぐしましょう！

- 〈ポイント〉
- ① ゆっくりと呼吸をしながら筋肉を伸ばす。
 - ② 反動や弾みをつけずに。
 - ③ 痛みを感じる寸前まで伸ばす。
 - ④ 伸ばしたまま10秒程度止め、3～4回くり返す。



首

軽く頭の側面に片手を添えて、ゆっくりと倒しましょう。

腕

上に伸びるように手を上げましょう。

脇腹

体をゆっくりと横に倒していきましょう。

大腿部後面

体を前に倒し、足の裏側を伸ばします。膝は完全に伸びなくてもよいです。

ふくらはぎ

足を後ろに一步大きく踏み出し、前の足に体重をのせます。かかとを床につけたままにしましょう。

🌀 筋肉トレーニングでいつまでも元気な足腰を！

自分のペースに合わせて回数を増やしていきましょう！

片足立ち
(10秒1セット)

床につかない程度に片足を上げます。転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

スクワット
(10回1セット)

足を肩幅に広げ、ひざをゆっくり曲げます。上体が前に行き過ぎないようにしてください。ゆっくりと元に戻します。

かかと上げ
(10回1セット)

まっすぐにしたまま、できるだけ高くなるようにつま先立ちをします。ゆっくりとかかとを床に降ろします。

フロントランジ
(10回1セット)

膝を伸ばして両足を揃えて立ち、手は腰に。かかとから着地するように、一步前に踏み出し、重心を前方に移行します。後ろ足に重心を移動させるように踏み出している足を戻し、もとの姿勢に戻ります。

もとの位置へ戻る

🌀 カレンダーを使って1週間チャレンジ！

目標：(例) 毎日1種類ずつする、各10回ずつする、朝夕2回する、など

日付	/	/	/	/	/	/	/
実施							

実施：できた○ 少しかけた△ できなかった×

※ここに紹介しました「ストレッチ」と「筋肉トレーニング」の動画は、右のQRコードでアクセスしてください。

(出典：八尾市保健センター 自分でできる簡単な運動)



♡ フレイル予防のための食事のとり方

🌸 栄養における3つのポイント

① 1日3食とりましょう



② 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう



主食

ごはん・パン
麺類



主菜

肉・魚・卵
大豆料理



副菜

野菜・きのこ・いも
海藻料理

③ いろいろな食品を食べましょう

1つの食品だけでは必要な栄養素を十分に摂ることができません。
多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。
料理が大変な場合は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
バランスの整った配食弁当等であれば、主食・主菜・副菜を手軽にとることができます。

- ・おいしいものが食べられなくなった。
- ・疲れやすく何をやるのも面倒だ。
- ・体重が以前よりも減ってきた。

こんな傾向はフレイルかもしれません！
大切なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うこと。
そうすれば、フレイルを防ぎ、健康に戻ることができます。

フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置付けられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害をまねきやすいハイリスク状態を意味します。

フレイル予防の三つのポイントは、そのひとつ目が「栄養」で、二つ目が「身体活動」で、三つ目が「社会参加」とされていて、この三つのポイントをバランスよく実践することが、予防につながるとされています。

筋肉を維持するためには、特にたんぱく質が重要です。
たんぱく質の種類には、肉、魚、卵、大豆製品、牛乳があります。まんべんなくバランスよくとれるといいですね。毎食、主菜が抜けないようにすることで、1日に必要なたんぱく質量がとれます。

出典：八尾市保健センター みんなの健康だより
詳しくは、厚生労働省 食べて元気でフレイル予防をご参照

♡ 間食にも気配りを!

間食とは、食事(朝食・昼食・夕食)以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことで、その種類は、お菓子・嗜好飲料(ジュースやお酒)・果物・菓子パン・ファストフードなど様々です。

間食には、食事だけでは摂取できない栄養素を補うだけでなく、仕事や勉強などでの気分転換、生活にうるおいなどを与えるなどの役割があります。

しかし、好きなものだけを好きなだけ食べてしまうと、1日に摂取するエネルギー(カロリー)が消費するエネルギーよりも多くなり、肥満につながる可能性があります。

一般的には、1日に200kcal程度の間食が適量だと言われています。
洋菓子と言われるケーキ・クッキー・チョコレート・スナック菓子などのような食品は、炭水化物と脂質が多く高エネルギーのものが多くです。しかし、食べてはいけないわけではなく、間食する回数量をへらすこと、種類を選ぶことが大切です。

例えば、スナック菓子であれば、少量を小皿にとることや小袋(1人分程度)のものを利用することもよいでしょう。

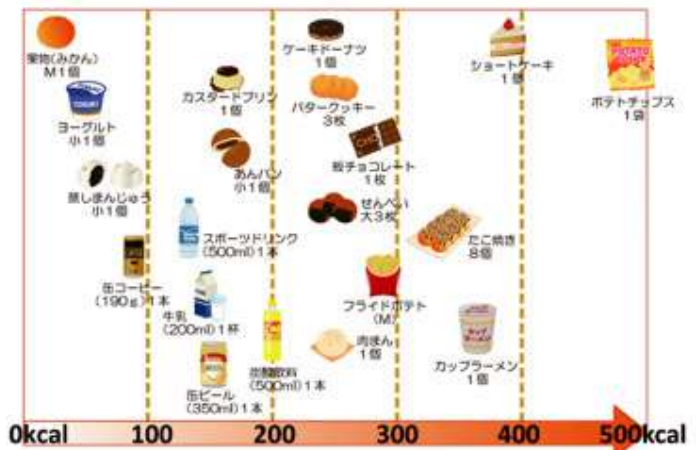
飲み物では、砂糖の多く含まれる炭酸飲料やコーヒー飲料についても注意が必要です。

さらに、1日の栄養素のバランスを考えて間食を取ることができれば理想的です。

例えば、日本人に不足がちなカルシウム源となる牛乳やヨーグルトを

選択するのもひとつの方法です。また、普段の食事で果物の摂取が少ない場合、間食に適量取ることも効果的です。

大切なのは、食べ過ぎないように回数や量を減らす工夫をすること、一日の栄養素の不足が補われるような種類を選ぶことです。



(出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)

♡ オンラインで健康相談

- ・ 健診の結果や医療機関受診について
- ・ 生活習慣病について
- ・ 食事や栄養について
- ・ 育児相談

予約方法 八尾市保健センターまでメールでお申し込みください。

※フリーメールはブロックされ、メールが保健センターに届かない場合があります。
(例「yahoo.co.jp」など)

※相談に関わる通信料はご負担いただきます。

※詳しい日時は、QRコードを読み取り、八尾市ホームページでご確認ください。

【お問い合わせ】 八尾市保健センター オンライン健康相談担当

(TEL)072-993-8600 (FAX)072-996-1598 (メール)kenkousoudan@city.yao.osaka.jp



♡みんなひびくっ！愛のバトン、愛の献血

高齢化と運動して輸血を必要とする方が増える一方、少子化による若い世代の人口減少で、献血協力者が減り続けています。

加えて、昨年からコロナ禍の中、企業や学校などでの献血環境が整わず、輸血用血液製剤がより不足している状況にあります。

例年、久宝地区福祉委員会では、「好きやねん久宝まつり」を機会に、大阪府赤十字血液センターに来ていただき「献血活動」を実施してまいりました。

昨年にも続き、「好きやねん久宝まつり」が中止となった今年も、会場を「久宝寺愛の郷」に変え、保健部会の主催で「献血活動」を実施しました。

自治振興委員会による広報や各団体による募集を実施し、献血協力の皆さまへは、会場での「密」を避けるため、事前に会場時間などの案内をさせていただきました。

9月19日の当日は、台風一過の晴天に恵まれ、82名の来場受付がありました。最終的に献血いただいた方は、65名（400ml 59名、200ml 6名）となりました。



♡お花をプレゼントしました！

「ひまわりの会」では、おひとり暮らしの高齢の皆さんを対象に、久宝寺コミュニティセンターを会場にして「食事会」と「いきいきサロン」を年間開催してきました。

しかし、昨年来の新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、この間は、従来の内容での開催を中止せざるを得なくなっています。会員や給食ボランティアの皆さまからは、直々顔を合わせての食事や演奏会など、皆さんと共に楽し

む機会がなくなつて寂しいとの声が聞こえています。このような中、活動の主旨と感染防止の観点から、9月21日に、この4月から9月に誕生日を迎えられた皆さんを対象に、久宝寺コミュニティセンターで「誕生日お花のプレゼント」を実施しました。

感染対策などの会場準備やお迎えは、ひまわりの会、ボランティア・生活更生・高齢者の各部会でお話をしました。当日は、「密」を避けるため、対象の皆さんには、三々五々お越しいただき、お祝いしました。



皆さんからは、「久しぶりに会えて嬉しかったです。」「早く今までのようにできればいいの。」「という声をいただきました。」「コロナ」に負けず、また、お会いしましょう！

♡ちょっとの触れ合いで社会を明るく！

すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くために、「社会を明るくする運動」が実施されています。

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間で、今年で71回目を迎えました。

久宝寺地区福祉委員会では、7月1日に久宝寺小学校と久宝寺中学校の正門付近で、登校する子ども達の見守りと声かけを行いました。

小P・中P、自治振興女性会、民生委員・児童委員会、保護司会、久高連をはじめ関係団体の有志が、7時30分から一時間余り、子ども達と朝の挨拶を交わしました。

地域の皆が子ども達を見守り、子ども達も、自分達が地域から見守られていることを感じ取ってもらえるひと時になりました。



♡「地域見守り隊」試動しました！

久宝寺地区では、地域や子ども達の安全を守り、街頭犯罪を防止するため、地域ごとの「地域安全パトロール」や、地域要所での「登下校時の声かけ運動」を展開しています。それらに加えて、この度、さらに地域の安心と安全を確保するため、「地域見守り隊」を結成し活動

を試行しています。これは、コロナ禍の中で出来る活動として、休日の一定時間に、数グループで地区全体をパトロールするものです。

自治振興委員会、小学校PTAなど関係団体の有志が参加し、小型スปีーカで地域の皆さんに啓発アナウンスしながら自転車で巡回しています。本年度は、この下期を試行期間とし、これを踏まえて、来年度から本格活動の予定ですので、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いします。



♡再開を心待ちに！

昨年に続き、今年もたくさんの方の地域行事が中止になっています。私は、結婚をきっかけに久宝寺に住み始め、以来、様々な地域行事に参加させていただくことになって、いろいろな方とお知り合いになることができました。

我が家の3人の子どもの場合は、みんな(前)久宝寺幼稚園の卒業生です。私が、地域行事へ参加するきっかけとなったのは、「好きやねん久宝まつり」への子ども達の出演でした。

初めて参加した年は、どのような行事かもわからず、参観の延長ぐらいの感じで観に伺いました。その舞台では、地域の様々な方が、日頃の活動の成果を発表をされていて、多くの活動を知ることができました。

また、秋のイベントの中で、「市民スポーツ祭」も我が家にとつての大イベントです。子ども達は、3人とも小学校卒業までは毎年参加してきました。子ども達は、久宝寺中学校の校庭で一日中スポーツを楽しむ、私自身も、当日にケガすることなく楽しむために、少し前から縄跳びを練習したり、ランニングをしてみたり...

今までも多彩な行事のある充実した「秋」が、この2年は空しく過ぎていきます。挨拶を交わすくらいのお知り合いの方とも、行事を通してお顔を見ることがすらくなくなっている「今」を

とても寂しく感じています。来年は、これらの楽しい行事が再開されることを願っています。また、皆さんの笑顔と会えますように！

♡グリーンマンション公園に「かきつばたベンチ」が設置されました！

校区まちづくり協議会の交付金を活用し、二人掛けの「かまどベンチ」が、新たにグリーンマンション公園に設置されました。6月に発行の「かきつばた57号」でも紹介しましたが、「かまどベンチ」は、レンガ囲いの土台の上として活用します。災害時には、「かまど」

既に、同様のベンチが北府住の中央公園と許麻神社藤棚横に、また、違ったタイプのものが東久宝寺一丁目公園に設置されており、地域の防災のシンボルとして防災訓練などに使われています。

「かまどベンチづくり」は、単に災害時に役立つ設備を作ると言うものだけでなく、その製作の過程を通して、皆さんのつながりや防災意識を強めるなどの様々な効果をめざす取り組みです。

災害時や防災訓練のみならず、日頃の憩いや交流の場として大切にしていきたいでしょう。



♡年末の行事と活動予定

◇久宝寺地区防災勉強会の開催

「自分たちのまちは、自分たちで守る」をスローガンに、11月28日(日)に地区防災勉強会を開催します。今回は、感染防止のため、自治振興委員など各地域の代表者での開催とします。ご理解をお願いします。

◇年末地域一斉清掃の実施

12月12日(日)に恒例の一斉清掃を実施します。みんなで地域をピッカピカにして、清々しく新年を迎えましょう。

◇歳末警戒パトロールの実施

歳末における犯罪や事故を防止するために、自治振興委員会や各団体が協力し、12月28、29日に実施予定しています。(コロナ感染症の発生状況により変更の場合があります。)