

# いきいき！

## 百歳体操通信



発行日/2020年8月4日  
北上市長寿介護課包括支援係  
問い合わせ/72-8221(直通)

### 8月号

いきいき百歳体操参加者の皆さま、お元気ですか。  
市内においても新型コロナウイルス感染症が発生しました。誰もが感染する、感染させる恐れがあることを理解し、より一層感染症予防に注意して、生活していただきたいと思  
います。  
引き続き活動のヒントをご紹介しますので、閉じこもることなく、交流や運動を楽しみ、  
いきいきとした生活を送るための参考としてください。

### ～感染予防をしながら交流を楽しむヒント～

**Q 茶話会を行いたいのですが、感染の危険性が心配です。**

A 茶話会における感染予防のチェックを参考にしてください。

- お部屋は十分換気ができていますか。
- セッケンで手洗いはしましたか。
- マスクを着けて参加していますか。
- 座る席は、向かい合わせにせず、互いに距離をとっていますか。
- お茶やお菓子はみんなで取り分けず、個装のものにしてますか。
- 水分を取る、お菓子を食べる際は、会話を控えていますか。
- お話する際は、マスクをして距離を取っていますか。

★感染の危険が高いのは、  
**マスクを外して**お話したり、飲食する場面と  
考えられています。  
『食べる』『話をする』を分けて  
マスクをはずす時間を短くすることがポイントです。

### ～いつもの暮らしを活発にするヒント～

いきいき百歳体操は、筋力や柔軟性、バランスを鍛えるトレーニングです。  
でも実は、もう一つのトレーニングが隠れていることをご存じですか？  
それは、『**会場まで歩くこと**』です。

日頃からよく歩いている人は、下の表のように、様々な病気を予防したり、  
改善することができると言われています。まずはプラス 10 分(1000 歩)  
多く歩くことから始めませんか？

歩数	歩数の内 速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気等
2,000 歩	0 分	ねたきり
4,000 歩	5 分	うつ病
5,000 歩	7.5 分	要支援・要介護/認知症/心疾患/脳卒中
7,000 歩	15 分	がん/動脈硬化/骨粗しょう症
7,500 歩	17.5 分	筋減少症/体力低下(とくに 75 歳以上)
8,000 歩	20 分	高血圧症/糖尿病/脂質異常症/メタボ(75 歳以上)
9,000 歩	25 分	高血圧(正常高値血圧)/高血糖
10,000 歩	30 分	メタボ(75 歳未満)
12,000 歩	40 分	肥満

### ～会場がなくて活動ができないグループへ情報提供～

先日開店した、ウェルシア北上さくら通り店様(ドラッグストア)より、カフェ  
スペースの貸し出しをしてくださるとの情報提供がありました。会場では、体  
操や交流が可能で、DVDプレイヤー、イス 12 脚を無料で貸していただきます。  
利用を希望する場合は、長寿介護課にご相談ください。