

みんななかよくともだち

平塚市地域包括支援センターみなと
(高齢者よろず相談センター)



便り

第27号

恩賜
社会福祉法人 財団 神奈川県済生会
平塚市地域包括支援センターみなと
発行責任者： 中村 一恵
〒 254-0806
平塚市夕陽ヶ丘 55-14
TEL 0463-73-5422
FAX 0463-73-5423



+10（プラス・テン）から始めましょう

厚生労働省は毎日 60 分 8,000 歩（高齢者は 40 分 6,000 歩）の身体活動を推奨しています。

身体活動を行うことにより生活習慣病の予防につながり、うつや不安の症状が軽減されるとともに、思考力、学習力、総合的な幸福感を高めることが証明されています。

身体活動とは単に運動だけではなく、日常生活での動き（食事の準備、掃除、洗濯、庭の手入れ、趣味活動等）も含まれます。

今の生活に 10 分活動を増やしてみませんか？

少しの運動でも、まったく運動しないよりはずっと良いことがわかっています。自分の体力に合った身体活動を行いましょう。可能なものから取り組み、今より少しでも多く動くことを意識しましょう。テレビの合間に立ち上がったり、座ったままストレッチや筋トレ、買い物や散歩を少し遠回りしたり、階段昇降も。立っているのが辛い人も、じっとしている時間が長くなり過ぎないように、少しずつ身体を動かしてみましょう。

注意！身体を動かす時間や強度は徐々に増やしていく。体調が悪い時は無理をしない。病気や痛みのある場合は、かかりつけ医に相談を。

保健師：森下 恵

高齢者版

アクティヴガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—



座りっぱなしをやめて

プラス・テン
+10で
元気に！健康に！



身体活動の目安は毎日40分（6,000歩）以上。
まずは10分から、少しずつ活動量を増やして、
脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、転倒・骨折、
ロコモ・寝たきりを予防しましょう。

引用) 厚生労働省：健康づくりのための
身体活動・運動ガイド 2023

認知症地域支援推進員をご存じですか

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまち「ひらつか」を目指して、全ての高齢者よろず相談センターに「認知症地域支援推進員」がいます。もちろん「みなと」にもおられます。

<認知症地域支援推進員とは>

- ・認知症の方やその家族の相談支援を行います。
- ・適切な医療や介護等のサービスが受けられよう、医療機関等関係機関へのつなぎや連絡調整の支援を行います。
- ・地域の方に身近なものとして認知症を理解していただく活動を行います。

自転車も 2026年4月1日
交通反則通告制度開始

青切符

自転車NEWS
スタートアップ編

警視庁交通部

※自転車の運転者(16歳未満の者を除く)がした一定の違反が交通反則通告制度の対象となります。
警視庁ホームページより

「包括支援センター みなと」

住み慣れた地域で暮らし続けるために、日頃の困りごとなどの相談をお受けする平塚市から委託された公的な相談窓口です。

高齢者の皆様の相談をお受けしています。
 相談は無料、秘密は厳守いたします
 電話・来所・訪問の対応が可能です。



汐崎公園健康体操 2月をもって終了しました

令和3年10月コロナ禍において始めた公園健康体操です。高齢者の方々のフレイル予防・閉じこもり予防を目指し、ストレッチ・コグニサイズ、そして最後にラジオ体操での30分間でした。みなさま、楽しい時間を過ごせたでしょうか？私は、子どもの頃の夏休みラジオ体操を思い出し、体が体操を覚えていることにうれしく思いました。

汐崎公園健康体操は、終了しますが、他の形で地域の皆様の健康を後押ししたいと思っています。



平塚市では、鎌倉新書版エンディングノートの配布をしています。このノートは、人生を振り返り、あなたの今までのことやこれからのこと、あなたの思いを整理して、この先の人生のあり方について考えるきっかけとなるために書くノートです。包括みなとでは、配布・書き方の御相談を受け付けています。

＜編集後記＞ 春が待ち遠しくなってきました。もうすぐ令和8年度がスタートします。新たな気持ちで港地区の皆様のお役に立てるよう職員一同頑張ります。みなと便りのご感想など頂けましたら嬉しいです。 齊藤