

健康については、誰でも願うものでありますが、いざ何を行っているかと思うと、熱心に体を動かしている人もあれば、何もしていない人もいます。

人生100歳という時代も夢ではなく、しかし健康寿命を延ばさなければ意味がありません。また誰にでもPPK：ピンピンコロリ（反対はNNK：ネンネンコロリ）が理想ですね。そのための手段として一般的に言われているのはウォーキングです。

健康さま普及員養成講座の中でも、講師のお話でウォーキングとロコモが出てきました。話しとしては分かっている、それが実行されなければしょうがありません。

ウォーキング（散歩よりは少しきついもの）に参戦するための資料があれば、実行できるのではと考え、座間市の発行物等から地図等を探し、あるいは自分達の住んでいるところどころのウォーキングのお勧めコースを探して見ました。歩く際は歩道の右側を歩いて下さい。

（参考 座間市自治会総連合会HP 地区自連ニュース 緑ヶ丘地区自連 2018, 2月）  
同好の人と知り合いになるきっかけになるといいですね。

姿勢の良い姿での歩き方のきれいな人はステキです。目立ちます。若さを感じます。姿勢の悪い人の歩き方も反対に目立ちます。見た目よりも年寄りに見えてしまいます。子供達の歩き方（猫背）も、親の責任です。常にチェックしているでしょうか？

参考 70歳をすぎると、なにもしないと筋肉は徐々に衰えてきます。現状維持の努力を。

正しいラジオ体操の講習会で、正しいウォーキングの指導がありました。

顔は正面を見、肩の力をぬき、おへその所に力を入れて。足は普段より多めに開いての歩幅とし、かかとから足をつく。その後つま先で地面を踏み、けり出す感じ。腕は交互に真後ろに引き（左右ではない）、肩甲骨を動かす感じでタツ・タツ・タツと歩く。

テレビでは、1日8千歩あとの2千歩は日常生活で。毎日でもなくても分割でよいと。3分間は普通に歩き、3分間は歩幅を広くして歩く。強弱をつけて歩くこと。だらだらの散歩は、体に負荷がかからないので、あまり効果がないと。何かにつかまってでの片足立ち、つま先立ちからドンとかかとを床に落とす、ふくらはぎ（第二の心臓といわれ）の強化になります。椅子に座っていても歩いている、正しい姿勢は腹筋の強化になり、腹筋の強化は大切です。スクワットは膝を足先より前に出さないで、ゆっくりと行う。とにかく体を動かすことです。動かす場所を意識して運動を行うと脳とつながり効果があります。運動は朝早くより午後の方が体に良いそうです。姿勢の崩れが腰痛・筋力の低下になります。

「歩行」楽しく歩いて、「交流」人と話すことで、認知症予防になります。

お一人様で一日中誰とも話さない人が結構いるそうです。今の自分の体は、ご自分がつくったのです。良き体を作るという意識・実行が大切です。

朝起きたらコップ1杯の水を飲み、野菜をはじめとしたバランスの良い食事、ゆっくりとよくかんで食べると体によい。歯磨きをしている間でもつま先立ちが出来る時間です。

金さん・銀さんの娘さん達の元気な様子をテレビで見たことがあるでしょうか！

これらを実行することにより介護されることなく、将来の医療費は大きく変わってきます。若い世代の税・保険料負担の軽減につながると思います。

保険料が1割負担・2割・3割負担と言っても、残りは誰かが負担してくれているのです。コグニサイズ—英語の「認知」と「運動」を組み合わせるの単語です。

足踏みしながら、「しりとり」をする。

ウォーキングしながら、「引き算」をする。

100引く7、それから7を引く、7を引く等々、1003から7を引く。

脳を使って考える、葛藤することが脳に良いのです。

異なったことを同時に行うことにより、脳が活性化するので。

参考 読売新聞 平成30年5月21日 P13

めざせ、健康長寿！ 楽しく歩いて認知症予防 予防のカギは「歩行」と「交流」

「しっかり歩行」が脳に効く！

脳に効く歩行のポイントは、普段の家事で行っている身体活動に加えて”息がはずみ、うっすらと汗をかく”ウォーキングを行うこと。ただ漫然と歩くのではなく「1回15～30分」「週2～3回」「歩幅広め」「早歩き」を意識しましょう。

# 平成30年度健康ざま普及員養成講座から レジュメより

## ① ウォーキングとロコモについて 平成30年5月22日(水) 14時より

平均寿命 2016年度 世界第2位 世界第1位 香港  
男性 80.98歳 男性 81.32歳  
女性 87.14歳 女性 87.34歳  
死因 ガン、心疾患、肺炎、脳卒中  
健康寿命 2016年度  
男性72.14歳 8.84年の差、 女性74.79歳 12.35年の差

ウォーキングのコツ ①姿勢 ②負荷 ③歩数

姿勢のコツ

・出来るだけまっすぐ

負荷のコツ

・こちよいい疲労感

歩数のコツ

4000～5000歩 うつ病・認知症・脳卒中に予防効果あり！

8000～10000歩 高血圧・糖尿病・メタボ //

運動器の低下、移動機能の低下

ロコモティブシンドローム

進行すると要介護につながる可能性が大

7つのロコモチェック

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| ① 片足立ちで靴下 ×     | ⑤ 2kg程度の買い物の帰りが困難 |
| ② 家の中でつまずく、すべる  | ⑥ 約15分続けて歩く ×     |
| ③ 階段を上がるのに手すり必要 | ⑦ 横断歩道を青で渡りきれない   |
| ④ 家のやや重い仕事が困難   |                   |

ロコトレでいつまでも元気な足腰を

・片脚立ち 1分ずつ×3セット

・スクワット 5～6回×3セット プラスアルファ

## ② 座間市の健康状況等 平成30年6月5日(火) 14時より

人口と高齢化率

市の総人口は、減少傾向。

高齢化率(総人口に占める65歳以上の人口)は、全国と比べると低いが増加傾向。

高齢化率 座間市 23.9%、神奈川県 23.8%、全国 26.2%、

座間市の生活習慣病等医療費の状況(国保)

男性 県と比較して 座間市の

・入院で多い病気は 脳梗塞

・外来で // 脂質異常症

(コレステロール)

女性 県と比較して 座間市の

・入院で多い病気は 脳出血

・外来で // 脂質異常症

(コレステロール)

座間市の医療費の割合

座間市の総医療費に占めるトップ3 ①腎不全②その他の悪性新生物(ガン)③糖尿病

座間市の健康課題

・一人当たりの医療費を抑制しよう

・腎不全、その他の悪性新生物で医療費かかっている。

生活習慣病の重症化を予防しよう。

・人工透析患者の合併症は高血圧症や糖尿病が多く、特定健診で受診が必要という結果でも未受診の人がいる。

・特定健康診査の受診率、健診後の特定保健指導の実施率が低い。

・中性脂肪が高い人で、受診が必要という結果でも未受診の人がいる。

健康づくり課の事業では

◎各種健診、検診の実施と受診の勧めをしています。

①胃がん、大腸がん検診、 ②乳がん、子宮がん検診、 ③肺がん検診、

④前立腺がん検診 ⑤成人歯科健康診査 などなど

# 健康ざま普及員よりウォークキング等推薦地域

## 市イベントカレンダー

- 「ざまっぷ」平成30年度版 P76
- 4月 さくら祭り かにが沢公園
- 5月 大凧まつり 座架依橋上流相模川グランド
- 7月 健康サマーフェスティンざま  
スカイアリーナ座間
- 8月 座間会場ひまわりまつり  
座架依橋周辺 ひまわり会場  
(ひまわり畑 総合高等学校そば)
- 9月 ふれあいフェスティバル  
・市福祉大会 ハーモニーホール  
・社協福祉まつり  
サニープレイスふれあい広場  
市民芸術祭 ハーモニーホール  
曼殊沙華(ヒガンバナ)鑑賞の集い  
かにが沢公園(水仙も咲きます)
- 10月 市民レクリエーション大会  
・緑ヶ丘自治会総連合会 座間中学校  
・相武台自治会総連合会 相模野小学校
- 11月 市民ふるさとまつり  
市民健康まつり  
・座間中学校 校庭・体育館  
・ふれあい広場 他
- 1月 出初式 1月1日付広報で確認  
どんど焼き かにが沢公園奥  
相武台神社
- 2月 生涯学習フェスティバル  
ハーモニーホール他  
スカイアリーナ座間フェア

## ウォークキング推奨場所

- ◎ 県立座間谷戸山公園
  - ・バードウォッチング
  - ・ほたるの鑑賞 6月
  - ・ノルディック・ポールウォークキング教室
- ◎ 芹沢(せりざわ)公園  
湿性植物園 6月花ショウブ、アジサイ
- ◎ かにが沢公園  
桜、曼殊沙華(ヒガンバナ)、水仙
- 市役所裏中庭 花壇 1年中  
チューリップポプラ(防災倉庫隣)  
市役所1階奥の中庭 ぼたん  
福島県須賀市より寄贈されたものです
- 緑ヶ丘地区
  - ・座間中学校 桜、ハナミズキ
  - ・座間中学校の交差点の道路脇花壇
  - ・緑ヶ丘保育園向かいの道路脇花壇
  - ・谷戸山公園の生垣 つつじ
  - ・緑ヶ丘六丁目自治会の桜並木及び脇  
彼岸花、水仙、鈴蘭、つつじ、アジサイ
  - ・緑ヶ丘六丁目自治会の各家々 季節の草花
  - ・小田急電車と桜の写真スポット(撮り鉄)

## 市内の公園「ざまっぷ」より P16

- ① 県立座間谷戸山公園 P18
  - ② 芹沢公園 P22
  - ③ かにが沢公園 P24
  - ④ 座間公園 P25
  - ⑤ 鈴鹿明神社横の公園 P26
  - ⑥ 立野台公園 P27
- 大坂台公園、緑ヶ丘第1、第2、第3公園  
打越ふれあい公園

## 市外の公園

- ① 相模原公園 P44
- ② 麻溝公園 P45

## おすすめ散歩コース

- ① 座間駅コース P32
- ② 相武台(前駅)コース P34
- ③ さがみ野駅発、電車と目久尻川散策 P37
- ④ 相模が丘仲よし小道&東原桜並木通 P40

参考 かながわ歩け2018年9月第258号P8  
918万神奈川県民の健康寿命を伸ばそうと1日  
30分・1週間3回・3ヶ月継続して運動に取り  
組む「3033運動」が提唱されています。

## その他

- 読売新聞 30年5月21日(月)P13  
ライフリー「ソーシャル・ウォーキング」  
めざせ、健康長寿! 楽しく歩いて認知症予防  
予防のカギは「歩行」と「交流」  
外出を習慣に!
- 産経新聞 30年10月2日(火)P14  
4車線を青で渡る脚力を、  
健康長寿にスクワット
- NHKラジオ深夜便 30年10月2日(火)  
明日への言葉 大塚宣夫 大往生をつくる。  
(無駄な延命治療はするな)  
HP おおつかのぶお 大往生 で検索
- NHKテレビ「ガッテン」  
30年10月3日(水)夜7時30分  
血糖値ズボラな人向け新対策、週2回の不思議な  
ポーズ、謎の桃色筋肉の効果で糖と脂肪をダブル  
消費⇒ゆっくりのスクワットを3セット。  
肩幅より広く足を広げ、膝は足先より前には出さ  
ないでお尻を後ろに突き出してゆっくり12秒か  
けてスクワット。もとに戻し計10回が1セット。  
3~4分休み1セット、また休みもう1セット。  
1セット10回を続けて3セットするのが大切。  
両腕は胸前に出しバランスを取り、あるいは椅子  
等につかまってもよい。
- NHKテレビ総合 AIに聞いてみた  
平成30年10月13日(土)夜9時  
健康長寿は運動食事より図書館に行き知的好奇心  
を増やすことで。図書館に行くのも運動で教多く  
あると良い。小中学校に司書をおき読書習慣も。  
子・孫と暮らすと自分では何もしなくなる、動か  
なくなる。子どもに頼みたくても忙しそうに頼み  
ずらい状況になってくる。  
防犯パトロールのボランティアの増が不法投棄  
の減少、犯罪への安心感が増え、街がきれいにな  
り外出や散歩する人が増え健康につながったか?

# 資料、印刷物

「ざまっぶ」<sup>30</sup> 座間市教育委員会生涯学習課

座間市観光協会

- ・ ようこそ座間へ
  - ・ おすすめコースを歩くウォーキングMAP
- 座間市 芹沢（せりざわ）公園

湿性植物園 6月花ショウブ、アジサイ

「座間の文化財めぐり ふるさとマップ」

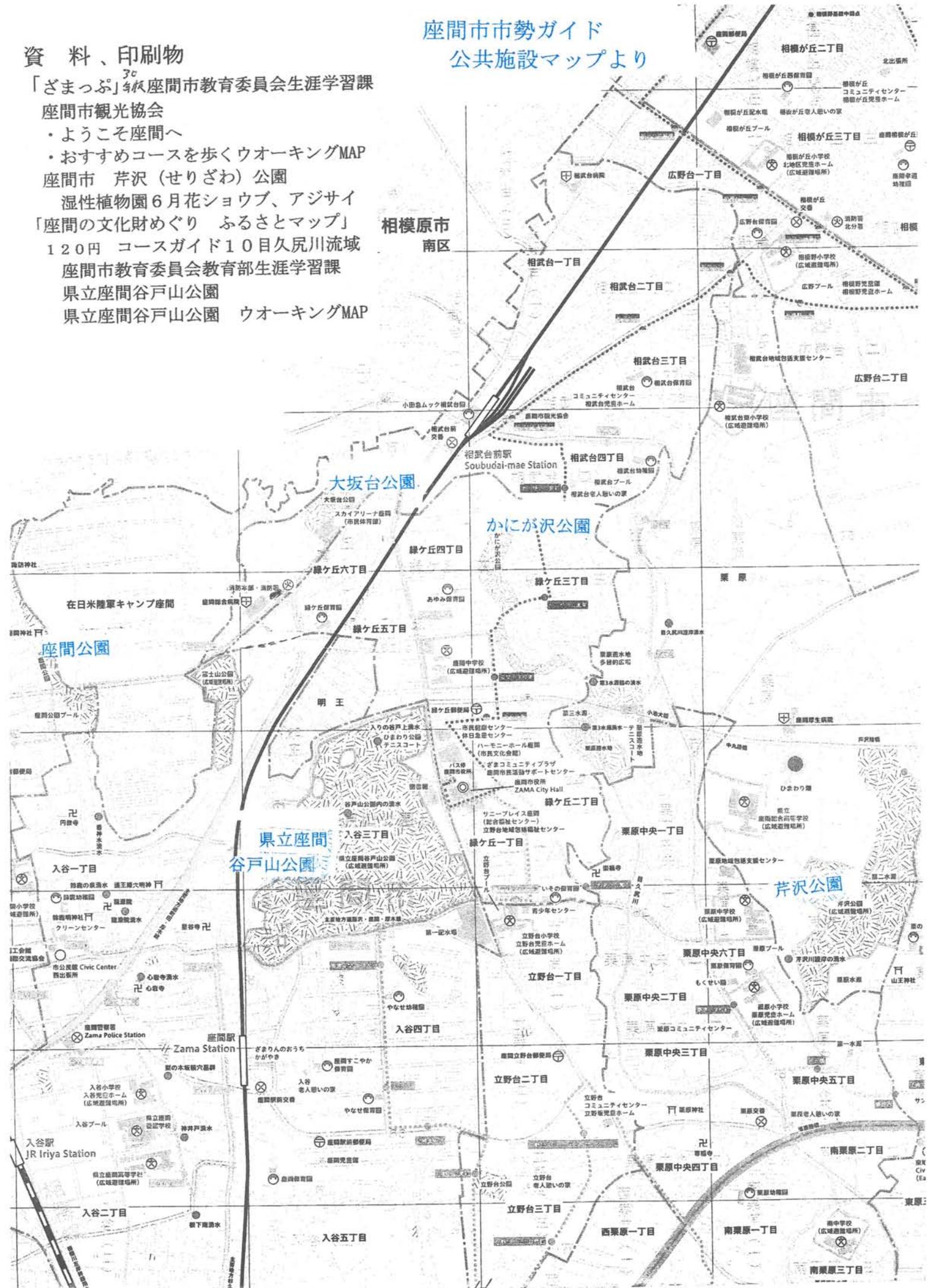
120円 コースガイド10目久尻川流域

座間市教育委員会教育部生涯学習課

県立座間谷戸山公園

県立座間谷戸山公園 ウォーキングMAP

## 座間市市勢ガイド 公共施設マップより



相模原市  
南区

大坂台公園

かにが沢公園

座間公園

県立座間  
谷戸山公園

芹沢公園

JR 伊豆山駅

座間駅

相武台前駅

JR 伊豆山駅