

明日の  
とりでを  
考える



ひ  
こ  
ば  
え

「葉」とは伐(き)った草木の根株から出た芽のことです。草木の根元から力強く萌え出る姿に、市民の皆さんと共に築いていく「明日のとりで」への思いを託しました。

### 目次

自分の身体を知る	P2・3
一人一人に合った運動を	P4・5
ウォーキングで健康に	P6
身近な地域コミュニティで介護予防	P7
シルバーリハビリ体操に挑戦	P8

発行 / 取手市 編集 / 魅力とりで発信課  
〒 302-8585 茨城県取手市寺田 5139  
TEL 0297-74-2141 内線 1193 FAX 73-5995  
ホームページ <https://www.city.toride.ibaraki.jp/>  
E-mail miriyoku@city.toride.ibaraki.jp



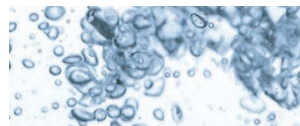
## 自分の身体に合った健康づくりを

取手ウェルネスプラザのトレーニングジムに通う渋谷雅幸さんは、今年で70歳。健康づくりのために水泳やトレーニングを始め、55歳からトライアスロンにも挑戦しています。

今号の葉では、いつまでも健康に暮らすために必要な、運動の進め方をご紹介します。運動は何歳からでも始められます。自分の身体に合わせた運動を始めませんか。



# 自分の身体を知る



市は、市民の皆さん一人一人が健康に過ごせるよう、健康づくりを推進しています。健康づくりの第一歩は、自分の身体の状態を「知る」ことです。体組成計などの測定器を使って、筋肉量や基礎代謝量などのデータを定期的に確認しましょう。

市で設置を予定している体組成計常設スポットや、「フレイル（要介護になる危険性が高い身体や脳の衰え）」予防のポイントなどを紹介します。

## 市内3カ所の公共施設に血圧計と体組成計を設置



体組成計

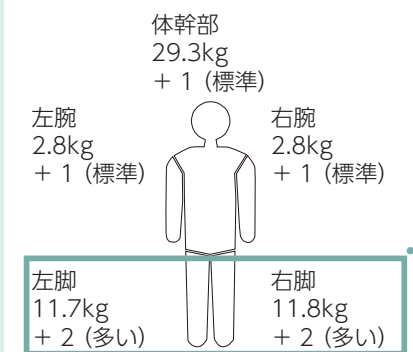
市民の皆さんが気軽に測定できるよう、市内3カ所の公共施設に血圧計と体組成計を設置します（3月末までに順次設置予定）。定期的に自分の身体の状態を確認しましょう。

設置箇所 取手庁舎・藤代庁舎・取手ウェルネスプラザ

### ▶体組成計とは

体組成計は、体重や体脂肪率のほか、筋肉量などを測定できる機器です。市が設置する体組成計は業務用の高精度モデルで、全身に加え、腕部（左右）、脚部（左右）、体幹部など部位ごとの体脂肪率、筋肉量を高い精度で測定できます。測定が終了すると結果表が出力されます。

特に高齢者は、フレイル予防のために積極的に活用しましょう



結果表のイメージイラスト

### ▶結果表で筋肉量が分かります

筋肉量は、骨格筋・平滑筋（内臓など）・体水分などを含んだ値で、脂肪と骨塩量を除く組織量のことを指します。

◎年齢や性別に応じて、「少ない」「標準」「多い」で表示されます。

### 老化は「脚」から

脚の筋力が少なくなると、歩くときに脚が上がりにくくなります。小さな段差につまずき、転倒の危険性が高くなります。歩くだけでは筋肉がつきにくいので、筋力トレーニングにも取り組みましょう。

## ■体組成計で筋肉量を確認して、適切な運動をする習慣をつける



ゆめみ野クリニック整形外科 院長  
許 表 楷 医師

### ▶大切なのは筋肉量

年齢を重ねると筋肉量・筋力の減少によって、基礎代謝が低下します。基礎代謝とは、「生きていくために最低限必要なエネルギー」です。脂肪を除いた体組成の中で、基礎代謝のエネルギー消費が最も多いのが骨格筋です。筋肉を鍛えると基礎代謝を上げることにつながります。

### ▶フレイル予防のために、筋肉量を確認し自分の身体を知る

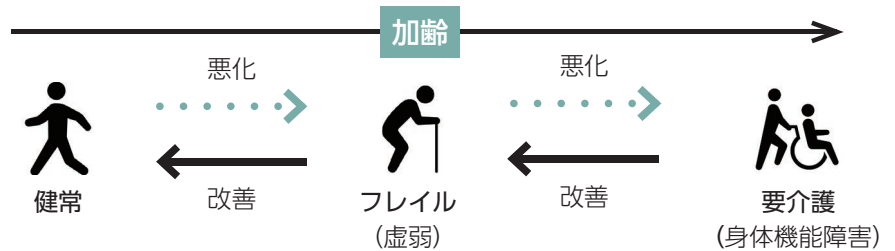
フレイルの要因は、「①筋力の低下（身体活動の減少）②低栄養③社会的孤立」であるとされています\*。フレイル予防のために、定期的に体組成を計測することにより、筋肉量を確認し自分の身体を知る習慣を身に付けましょう。

※参考文献：北村明彦（2020）「100年時代の健康法」p142

## ■フレイルとは

加齢によって身体や脳の働きが衰えた状態を「フレイル」と言います。「虚弱」を意味する「frailty」を語源として作られた言葉です。

フレイルの兆候に早く気付いて予防することが大切です。



## ■フレイルを予防する

### ▶運動



日常生活の行動に運動を取り入れて運動機能を高める

### ▶栄養



身体をつくる栄養素（タンパク質やカルシウム）をバランス良く取る

### ▶社会参加



趣味・ボランティアなど、前向きな気持ちで自分で選んだ活動をする

## 市は健康づくりを推進しています

市は、子どもから高齢者までが健康で幸せに暮らせる地域の実現を目指し、平成26年2月に「スマートウェルネスとりでの推進」を策定しました。

「健康づくり」と「幸せづくり」を2本の柱として、健康づくりに無関心な層を含む市民全体の行動をより良い方向に変えられるよう施策を展開しています。

# 一人一人に合った運動を

取手ウェルネスプラザと取手グリーンスポーツセンターでは、一人一人に合った運動を行えるようにトレーニングルームを整備しています。また、体力に自信のない人や運動を始めたい人などが、運動の習慣をつけられるような教室も開催しています。

## 取手ウェルネスプラザ

健康運動教室やスタジオプログラムなど、定期的な教室を開催しています。トレーニングジムでは健康運動指導士などの専門スタッフから、運動方法に関する指導を受けることもできます。

### ▶スタジオプログラム



幅広い年代の方や体力レベルに応じたスタジオプログラムです。ボディコンバットやヨガなど、13種類のコースを用意しています。

### ▶健康運動教室



歩数計を使用した日々の運動量の収集と、隔週で筋力トレーニングや有酸素運動を行います。3か月ごとに体力測定を行って個別プログラムを作成し、成果につながる指導を行います。

### トレーニングジム紹介



エアロバイクやウェイトトレーニング器具があります。体幹を鍛え、動きの質を高める認知動作型マシンも導入しています。

## 取手グリーンスポーツセンター

屋内プールや体育館などの設備があります。レベル別に用意された教室を開催しているほか、健康相談室では、筑波大学名誉教授・野村武男氏監修の下、施設スタッフがこれから運動を始めたい方・不安を抱えている方にマンツーマンで運動サポートを行っています（完全予約制）。

### ▶定期教室



週1回、3か月間のプログラムです。大人向け・子ども向けに水泳やヨガ、有酸素運動などレベル別に60種類以上のコースを用意しています。

### ▶いきいき教室



65歳以上の高齢者を対象にした、転倒防止や元気に日常生活を送るための教室です。筋力アップや水泳など目的別に5コースで開催しています。

### トレーニング室紹介



ウェイトトレーニング器具、ランニングマシン、ストレッチマシンなどが設置されています。

## ■運動・健康づくりのきっかけに GO TO フィットネス

今まで運動や健康づくりに興味がなかった方、始めるきっかけがなかった方を対象に、市内7カ所のフィットネスクラブに新規入会する際の費用を助成しました。

### ▶運動習慣をつけるきっかけに

フィットネスクラブを自分で選んで助成を受けられるため、ライフスタイルや目的に合わせた健康づくりに取り組むことができます。利用した方からは「健康意識が高まった」などの声も寄せられています。

### ▶フィットネスクラブ利用のメリット

- マシンを利用することで、一定の負荷を掛けられる  
日々の体調に応じた負荷を調整できるため、負荷の掛け過ぎによるけがなどの防止につながります。
- トレーナーとやりとりできる  
目的に合わせた運動メニューと一緒に考えてくれます。トレーニングの様子を見てもらえるほか、相談や食事のアドバイスなどにも応じてくれます。
- トレーニング仲間と交流し、情報交換ができる

### 測定会で効果を確認



2月20日（日）、利用者を対象に測定会を開催。昨年9月の開始時と身体の状態を比べ、理学療法士がアドバイスをを行いました。

### 運動の習慣が付き、気持ちも前向きに

ポスターと市のLINE<sup>ライン</sup>をきっかけに制度を利用し、10月から取手グリーンスポーツセンターに通っています。なかなか体重が落ちず、苦しく感じた時期もありましたが、健康相談室の先生に励ましの言葉とアドバイスをもらい、今も続けています。また、食事と家でできる運動のアドバイスを受け、実践しています。身体が軽くなったと感じますし、気持ちも前向きになりますね。

健康診断を受けるようになったほか、子どもを取手グリーンスポーツセンターのプールに通わせるようにもなりました。



GO TO フィットネス利用者  
はしぎかのりこ  
端坂法子さん

## ■自分に合った運動を続けるために 理学療法士からのアドバイス



ゆめみ野クリニック整形外科 理学療法士  
石塚直樹さん（写真左）  
藤田悠介さん（同右）

### ▶高齢者は無理の無い範囲で

運動は健康寿命を延ばす手段の一つで、フレイル予防の観点からも定期的な運動は大切です。しかし、運動のやり過ぎで高血圧などのリスクが高まることや、負荷の掛け過ぎで膝を痛めることもあります。適正な量は人それぞれ違うので、段階的な負荷量を選択するために、理学療法士など専門家のいる病院やジムなどを活用し、安全な運動を継続してください。

### ▶無理なく運動を続けるためには

運動を始める理由は人それぞれ。孫の成人式を見たい、スーパーに歩いて行きたいなど、具体的な目的に基づく動機づけが大切です。

目的や目標に向かって着実に続けていきましょう。日常生活で効果を実感できると思います。ただし改善されたとしても定期的な運動は継続してください。内容や量、時間は続けられる範囲で大丈夫です。自分に合った運動習慣につなげていくことが大切です。

# ウォーキングで健康に

ウォーキングは身近な運動です。市や県は、より楽しく・積極的に取り組めるような環境を整えています。

## ■元気アップ！リいばらき

県の公式スマートフォンアプリ「元気アップ！リいばらき」は、ウォーキングなどでポイントが貯まり、県産品などの抽選に応募できます。

### ▶健康づくり活動に取り組んでポイント獲得！

運動のほかに、健康診断やがん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）の受診、食生活に関する質問への回答などでポイントを獲得できます。

アプリの詳細な説明は、県ホームページでご確認ください。



## ■取手市のヘルスロード

歩いて新たな発見をすることと健康増進を目的として、県が指定したヘルスロードが18コースあります。自然環境や地域の特徴を感じられる、「地域発見と健康増進の道」を歩いてみませんか。

### ▶コースの一つ、とりかんコースを紹介！

環状線「とりかん」を一周する全長約8.3kmのコースで、壁画や文化財など市の魅力を楽しめます。反時計回りに見どころ・ポイントを紹介します。

全18コースを掲載したパンフレットは、市ホームページで公開しています。



#### ①夢とりで（発着点）



JAの農産物直売所、夢とりでが発着点。コースの案内板もあります。

#### ②壁画



取手駅の近くでは、JRの擁壁に描かれた巨大壁画のそばを通ります。

#### ③旧取手宿本陣



宿場町の面影を残す文化財です。※公開は金・土・日曜日のみ

#### ④桑原陸橋



コース終盤に訪れる陸橋。頂上からは市内を見渡すことができます。

## 取手二高生・市民と協働で作成 ウォーキングマップ

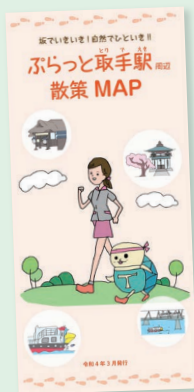
取手第二高等学校の「総合的な探求の時間」の授業をきっかけに作成したマップです。緑地運動公園（利根川河川敷）を起点に、体力や年齢などに応じた二つのコースを設定。名所や取手第二高等学校生徒のおすすめスポットなども紹介しています。3月下旬ごろから、市内公共施設などで配布する予定です。



取手第二高等学校の生徒たちが中心となり、コースや見どころを設定しました。



取手の坂道愛好会の皆さんは、コース内の坂道の紹介などを監修しました。



※表紙は作成中のもので、変更になる場合があります。

# 身近な地域コミュニティで介護予防・健康づくり

いつまでも元気に活動し社会参加しながら毎日を送るためには、生きがいを持って過ごすことが大切です。市内には、生きがいと健康づくりのために活動する皆さんがいます。介護予防に取り組む三つの団体の指導士・指導者・講師を紹介します。

## 地域の中で生き生きと元気に年を重ねるために

### ▶シルバーリハビリ体操



三田村文雄指導士

シルバーリハビリ体操は、日常生活を楽しむ「いつでも、どこでも、一人でも」できる体操です。寝る、床や椅子に座る、立つ、どのような姿勢でも実施できます。できるだけ多くの方に取り組んでほしいと思います。



p8 で気軽に家の中でできるシルバーリハビリ体操を解説写真付きで紹介！

指導士 117 人が市内の公民館や集会所など 71 カ所で活動

### ▶チューブ体操



吉村衛指導者

チューブ体操は、ラバーチューブを使用して体操を行い、筋肉の持久力や瞬発力を強化します。参加者同士で交流を深めながら楽しく続けることができます。ラジオ体操のように習慣として身に付けてほしいです。



チューブ体操テキストをもとに、指導者が主体となって体操を実施

指導者 53 人が市内の公民館や集会所など 19 カ所で活動（1会場：月2～4回）

### ▶回想療法



かんじ  
小林幹児講師

回想療法は、小グループでテーマに沿ったおしゃべりをして認知症を予防します。アシスタントが講師からテクニックを学び、参加者が昔の記憶を思い出して楽しくおしゃべりをするサポートをしています。



昔の生活や記憶を思い出しながら、楽しくおしゃべりをして脳を活性化



講師はNPO法人日本回想療法学会に委託。年2コース（1コース12回程度）実施。

ボランティアアシスタントは100人を超え、養成終了後は地域の認知症カフェなどで活躍

# 一人でできる！シルバーリハビリ体操に挑戦

気軽に家の中で取り組めるシルバーリハビリ体操を解説写真付きで紹介します。

## 体操① 転倒予防

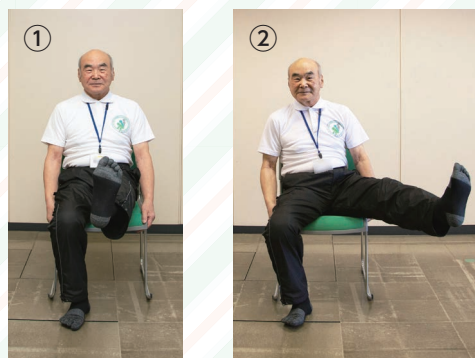
ちようよう  
腸腰筋と腹斜筋を強化し、ももを上げる力をつけ転倒を予防します。膝を上げ腰をひねることで、バランス感覚を養います。



- ①椅子に座り、両足は肩幅に開く。両腕は胸の高さに上げて肘は90度に曲げる
- ②片膝を真上に上げて、反対側の肘で膝に触るように上体をひねる。上体を正面に戻し、足を下ろす

## 体操② 下肢筋力の強化

膝回りの力を付け、膝痛を予防します。時間をかけてゆっくり長く実施すると、効果が大きくなります。



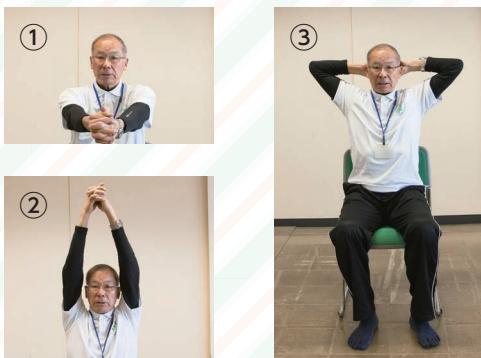
- ①膝を伸ばしてかかとを突き出す
- ②足を外側に開き、内側に戻す



爪先と膝は常に真上を向くように！

## 体操③ 大胸筋のストレッチ

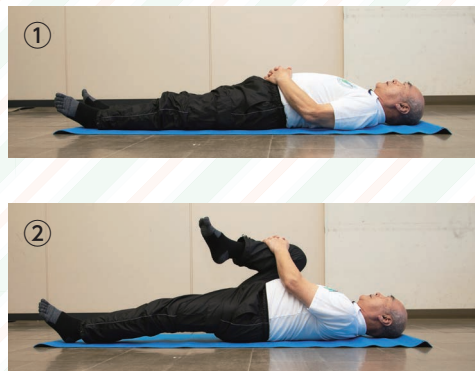
始めに両手の指を腕の前に組んで、ゆっくりと前に伸ばす肩の運動です。肩痛・肩こり・猫背を予防します。



- ①指を組んで両腕を前方に伸ばす
- ②弧を描くように両腕を天井に向け上げる
- ③両腕を頭の上を下ろし、後頭部まで滑らせて肘を張る（15秒保持）

## 体操④ 膝・股関節の柔軟性を高める

だいでん  
大殿筋（尻、曲げている側）と、腸腰筋（腰、伸ばしている側）のストレッチです。膝・股関節の柔軟性を高めます。



- ①あおむけになって寝転がる
- ②片膝を抱えその膝を腹に近づけ、反対側の脚を伸ばす  
※頭と伸ばしている脚が浮かないよう注意