

「歩くだけ」で、心も体も変わってくる

働く人の、 “私らしい”健康習慣



閩健康推進課 TEL20-4213 FAX20-1077

近頃、なんとなく体が重いし、疲れやすくなった…そんな風を感じることはありませんか？

それはもしかすると **運動不足** が原因かもしれません。

生活習慣病の予防や心と体の健康維持のためには、日々の暮らしの中に軽い運動を取り入れ、無理なく続けることが大切です。

今号の特集は手軽に挑戦できる「ウォーキング」に注目。自然を感じながら気楽に歩ける公園やまちなかの散策路など、自分に合ったコースを見つけて、無理なく続けるためのヒントを紹介します。

運動不足がもたらすリスク

市が行っている健康診査の問診票から、40～64歳の約3人に2人は運動不足であると分かっています。

運動不足が生活習慣病のリスクを高めることはよく知られていますが、座りっぱなしの時間が長いことも、健康に悪影響を及ぼすことが分かっています。

40～64歳に聞きました

週2回以上・1回30分以上の運動を1年以上継続していますか？

はい

34%

いいえ

66%

(出典：令和5年度一般・特定健康診査問診票 KDB)

約3人に2人が**運動不足**という結果に！

このお二人に
歩いてもらいました！

FMピッカラ パーソナリティー
五十嵐さん

市内にお勤め
初田さん

今回はお二人に、潮風公園のウォーキングコースを実際に歩いてもらいました。歩いた感想と、各コースのおすすめスポットを紹介します。



潮風公園

海岸沿いに整備された公園内を歩くコース。3つのコースがあり、どれも片道1km(約15分)で気軽に歩けます。

1



公園入口

案内図や駐車場、トイレがあるので安心！



2

土手の内側林間コース



海を眺められる絶景スポット！
風を感じて思わずバンザイしちゃいました♪

3

林間ウッドチップコース



ウッドチップでできた道はふかふか！
とても歩きやすいです♪

4

芝生広場コース



新設された船型のかわいい遊具！
思いがけず童心に返っちゃう♪
※子どもが遊んでいる時は、譲ってください。

心地よい運動量でリフレッシュできました！



緑がいっぱいで、マイナスイオンを感じました！



市内の ウォーキング コース



潮風公園のようなウォーキングコースは、市内各地にあります。
市は「コースの道順が定められている」など3つの条件を満たしているものを、柏崎市ウォーキングコースとしてホームページで紹介しています。

詳細
(市 HP) ▶



- | | |
|-------------|------------|
| 1 中央地区 (10) | 6 中通 (3) |
| 2 比角 (1) | 7 高浜 (3) |
| 3 大洲 (6) | 8 中鯖石 (3) |
| 4 米山 (4) | 9 北条 (7) |
| 5 上米山 (15) | 10 高柳町 (9) |
| 6 半田 (1) | |
| 7 上条 (2) | |

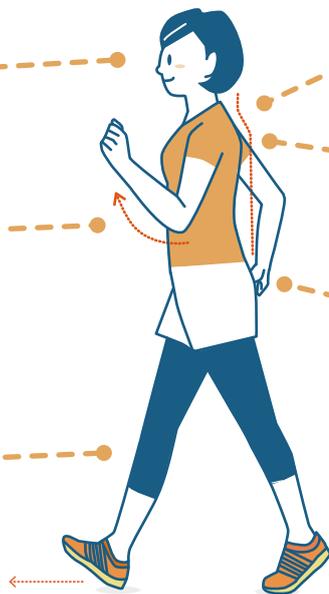
ウォーキングの姿勢

正しい姿勢を意識して歩くと効果アップ！

あごを引き、視線を遠くへ
→美しい姿勢へ

腕を前後に大きく振る
→肩甲骨まわりの筋肉が働き
歩幅も大きくなる

膝を伸ばす
→かかとから着地でき、
歩幅が大きくなる



肩の力を抜く
→腕の振りがスムーズになり、歩きが軽快に

背筋を伸ばし胸を張る
→猫背を予防し、美しい姿勢へ

腰の回転を意識する
→股関節や腰回りの筋肉が働く

**かかとから着地し、
つま先で地面を蹴る**
→足裏の筋肉が働き、歩行バランスが
アップ。骨に直接、振動による刺激を
加え、骨を強化

ウォーキング耳より情報

グッピーヘルスケアアプリ

歩くだけでポイント
が貯まります



雨の日でも歩ける！

- 元気館回廊
- 総合体育館
- コツコツ貯筋体操センター

膝の痛みの 対処法を学べる！



運動相談会

ウォーキング 体験ができる！



潮の香ウォーク



もしもの時の 老後のそなえ 私が選ぶ 私の人生

そなえるゾウ!



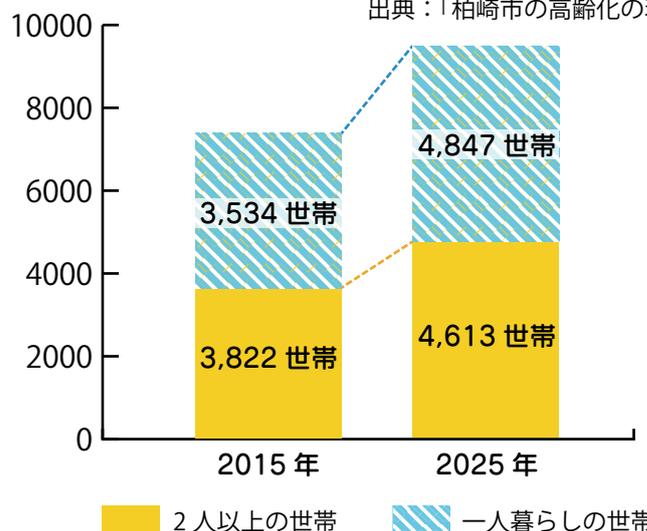
関介護高齢課
TEL21-2228 FAX21-4700

10年前と比較すると、高齢者のみの世帯や一人暮らし高齢者の世帯は増加しています。特に一人暮らしの高齢者は、家族や友人、地域社会とのつながりが希薄になりがちで、社会的孤立に陥りやすいといわれています。

高齢者が社会的に孤立すると、体力や意欲の低下につながり、消費者トラブルや孤立死などの心配も。

最後まで自分の思いを大切に、自分らしく生活するために、元気なうちからどんな準備ができるか考えてみましょう。

高齢者のみ世帯数の推移
出典:「柏崎市の高齢化の現状」



医療や介護が必要になった時、**私の望むケアをしてほしい**なあ…急に倒れた時は、かかりつけの病院で治療を受けたいし…
私の考えを周りに知っておいてもらいたいけど、どうしたらいいのかしら？



「人生会議」で考えを共有しませんか？

突然の大きなけがや病気などで命の危険が迫った時、約 70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり、自分の希望を伝えたりできなくなるといわれています。「もしも」が起こる前に、自分の希望を信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことが重要です。これを「人生会議」といいます。

私も会議したわよ！

なるほどね～



※知りたくない・考えたくないという思いも尊重されるべきものです。

1 考える

自分がどのような治療・ケアを望んでいるか考える

会議を繰り返す

心身の状況で意思が変化することがあるため、繰り返し考え、話し合う

2 話し合う

自分の考えや思いを、家族や信頼できる人と話し合う

3 共有する

医療やケアのことは医療・ケアチームとも共有する



救急医療情報キットを配布しています

救急医療情報キットは、自宅で具合が悪くなり、病状を説明できないときに、救急隊員が医療情報を確認するためのものです。あらかじめ、かかりつけ医や服薬情報、持病などを情報シートに書き込み、専用の容器に入れて冷蔵庫で保管します。

▶対象…65歳以上で一人暮らしの方、65歳以上の方のみで構成する世帯、日中などに65歳以上の方のみになる世帯

▶申し込み…市役所1階介護高齢課、高柳町事務所、西山町事務所、お近くの地域包括支援センター



▲専用の容器



▲目印のマグネット

詳細(市HP)▶



そうだ！私が認知症になったら、**お金や契約のこと**が1人ではできなくなるわよね！？
もしその時に、周りに頼れる人がいなかったら…
誰かにお願いできないのかしら？



権利擁護センターにご相談を！

どんな相談ができるの？

金銭管理、書類預かりなど日常生活に必要な支援に関する相談や成年後見制度の利用に関する相談をお受けしています。

誰でも相談できる？

相談する親族がいない方、相談先にお困りの方は、来所や電話でご相談ください。

成年後見制度って？

認知症や精神障害などで、一人で物事を決めることが難しくなったり、正しい判断が十分にできなくなったりした場合、成年後見人が本人の意向や生活環境に配慮しながら財産管理や介護サービスなどの契約を行い、生活を支援する制度です。権利擁護センターでは、制度を利用するための手続きや申し立てに関するアドバイスを行っています。

柏崎市権利擁護センター

豊町 3-59（総合福祉センター内）

TEL22-1411

8:30～17:15

（祝日を除く月～金曜）

担当：岡田・那須野

▼詳細（社会福祉協議会 HP）



地域で安心して暮らしていくために「困ったなあ」を一緒に考えます！

お気軽にご相談ください！

那須野さん



岡田さん



助かるわ～



エンディングノートを活用しよう

自分自身に何かあった時に備えて、家族がさまざまな判断や手続きを進める際に必要な情報を残すためのノートです。各団体からさまざまなエンディングノートが発行されています。ご自身に合うものを選び、作成するのがおすすめです。

法務省 / 日本司法書士会連合会
エンディングノート▶



「もしも」の時は誰にでも訪れます。その「もしも」を話し合っておくことは、自身のためだけでなく、周囲の親しい間柄の人たちにとっても非常に大切なことです。人生を不安なく豊かに過ごすために「今だからできる備え」をはじめてみませんか。

元気なうちに
そなえるゾウ！

