



体を動かす習慣を取り入れ、身体活動量を増やしましょう! 甲賀流忍法くらしのリハビリノートを有効活用

「身体活動」とは? くらしの活動にも注目!!



身体活動 = 運動 + 生活活動

身体活動とは運動と生活活動を含めたすべての活動をいいます。



<身体活動を増やすことでもたらされる健康上の効果>

虚血性心疾患、高血圧、糖尿病などの罹患率や死亡率、総死亡数が低いこと、さらに、心の健康や生活の質の改善に効果的であることが認められています。また、高齢者においても歩行など日常生活における身体活動を増やすことで、寝たきりや死亡数を減少させる効果があることも示されています。

身体活動量を増やすためには、できるだけ歩く生活を心がける!!

一日に必要とされる身体活動量の目安を歩数に換算すると

成人：男性9,200歩・女性8,300歩 70歳以上：男性6,700歩・女性5,900歩

出典：厚生労働省 健康日本21

歩くことを意識的に行い、身体活動量を増やしましょう!!

「運動が苦手・歩く時間が作れない…」そんな方でも!

特別な運動だけではなく、調理・掃除・洗濯をはじめ、くらしの活動も立派な身体活動のひとつです。日常的に行っている活動も歩数に換算できるので、工夫すれば、一日の歩数の目標値に近づけることができますよ!

歩数換算表(10分間行った場合の目安)

| | | | |
|----------|---------|-----------|---------|
| ストレッチ・ヨガ | 780歩分 | 食事作りと後片付け | 700歩分 |
| ウォーキング | 1000歩分 | アイロンがけ | 600歩分 |
| ジョギング | 2,350歩分 | 洗濯物を干す | 700歩分 |
| 階段昇り降り | 1,300歩分 | 掃除機がけ | 1,100歩分 |
| ラジオ体操 | 1,300歩分 | 雑巾がけ | 1,100歩分 |
| エアロビクス | 2,150歩分 | ガーデニング | 1,400歩分 |

* (独) 国立健康・栄養研究所の改訂版「身体活動のメッツMETs表」を参考に計算

毎日の身体活動を増やすコツ!

- 早歩きや大股歩きを意識する。
- 積極的に階段を使用する。
- 歯磨き中に膝の屈伸、料理中につま先立ち…など「ながら運動」を取り入れてみる。

運動と生活動作をうまく組み合わせ、日常生活に無理なく取り入れてみましょう!
リハビリノートを使って記録し、良い習慣を身につけましょう!

リハビリノートとは?

日々の活動を記録できることが特徴です。

運動習慣や食事内容、日々の活動などを記録し、振り返ることができます。健康づくりにお役立てください。



リハビリノートの受け取り方法・ご質問などは下記まで

- 水口地域包括支援センター **Tel** 65-1170
- 土山地域包括支援センター **Tel** 66-1610
- 甲賀地域包括支援センター **Tel** 88-8136
- 甲南地域包括支援センター **Tel** 86-8034
- 信楽地域包括支援センター **Tel** 82-3180
- 長寿福祉課 **Tel** 69-2175
- みなくち診療所 **Tel** 62-3346



4月1日(土) 佐山コミュニティセンターがオープン!

● 問合せ：市民活動推進課 **Tel** 70-6032 **Fax** 70-6046

甲賀市老人福祉センター佐山荘が佐山地域のまちづくりの拠点として、新たにコミュニティセンターとして開館します。コミュニティセンター化に伴い、佐山荘内に佐山地域市民センターと佐山学区自治振興会の事務所が移転します。新しいコミュニティセンターでは、貸館施設(和室・多目的室・調理実習室)に加え、交流サロンスペースや授乳室なども備え、より多くの人々が利用しやすい施設になっています。

● 施設名 佐山コミュニティセンター

● 住所 甲賀市甲賀町神保2102番地

※4月1日(土)以降の利用申請は佐山地域市民センター

Tel 88-8062 **Fax** 88-8063



新たにスタートする佐山コミュニティセンター▲

地域産木材の利用促進と普及啓発を図るため、びわ湖材(甲賀市産木材)を多目的室のフローリングに使用しています。

「忍者の里こうか」 田舎体験 受入れ家庭募集!

● 問合せ：甲賀市都市農村交流推進協議会(農業振興課内)

Tel 69-2192 **Fax** 63-4592



市では、近年の田舎暮らしや農村体験への需要の高まりを受けて、都市農村交流事業を推進しています。都市部の中高生を中心に、本市の自然や人々の温かさを体感していただくため、各家庭で3~4名を受入れていただいています。

《親戚の子どもを預かるように》

特別なことをするのではなく、ありのままの生活体験を通じて、生徒との交流を深めることがこの事業の目的です。生徒との交流に興味のある方や地域活性化のためご協力いただける方、ぜひお気軽にご相談ください!



TOPICS 8 水口社会福祉センターが 新しくなりました

● 問合せ：地域共生社会推進課

Tel 69-2157 **Fax** 63-4085

令和5年2月に「水口社会福祉センター」の改修が完了しました。工事期間中は皆様大変ご迷惑をおかけしました。

施設のご利用については、4月1日から使用を開始します。今後も地域福祉活動の拠点として、ご活用ください。



完成間近の水口社会福祉センター▲

地域産木材の利用促進と普及啓発を図るため、びわ湖材(甲賀市産木材)をエントランス等に使用しています。