

エリマネ ニュース

第 19 号

深谷台小学校エリアの広報紙

発行日：H24 年 1 月 31 日

発行者：深谷台

地域運営協議会

連絡先：深谷台小学校内

地域交流室

TEL：392-5735

2 月に子育て世代へのアンケート調査を行います —第 1 回ネットワーク会議で熱く意見交換—

地域運営協議会では目標の一つに「子育て世代を理解し、課題に取り組む」としてあります。その第一歩として子育て世代の実態・ニーズ把握のために調査を行うことになりました。それに先立ち、子ども・子育てに関わる地域の団体・組織にネットワーク会議への参加を呼びかけ、意見をきくことにしました。下記の団体が参加して下さることになりました。

1 月 7 日（土）第 1 回ネットワーク会議では、子育ての現状について意見交換を行いました。地域の魅力としては緑や公園に恵まれ、温かい人のつながりがある、などが数多く挙げられました。

グループ別の意見出しでは、子育て真っ最中の世代は、笑いに包まれながらも「子どもとゆったり関わる時間が持てない」「室内あそびが増え外遊びが減っている」「子どもたちが悪いことをしていても、注意しづ

らい」「夫は妻の話を聞いてくれるだけでいい」「家庭が地域を求めている」など。

保育園や学校など支援側グループからは「行事への参加が少ない」「親同士のつながりは？」「公園でのゴミのちらかしがひどい」など厳しい意見も出ました。

続いてアンケートで子育て世代に聞きたいことを出してもらい、閉会となりました。

2 月に、子育て世代対象のアンケート調査を行います。保育園、ぽっぽの家、小学校、中学校を通じて配布、回収をお願いします。

幼稚園通園の方、その他の方には個別にお願いすることになります。

ご協力下さいますよう、よろしくお願いいたします。



1 月 7 日のネットワーク会議でのワークショップ風景

—「地域と子ども」ネットワーク参加団体—

俣野保育園、苗場保育園、ぽっぽの家、すぎのこ会、深谷台小学校、深谷台小 P T A、深谷中学校、深谷中父母と教師の会、学童保育クラブ、つぼみの広場、民生児童委員、地域のつどい、レジェ深谷戸塚自治会、アークプラザ戸塚自治会、市ハイツ自治会、大正地区西部主任児童委員、原宿地域ケアプラザ、戸塚区役所
アドバイザー：石井大一郎氏（建築士、NPO 法人市民セクターよこはま理事、大学非常勤講師）

歩くことの健康法

横浜薬科大学健康薬学科准教授

運動生理学研究室 八田有洋

ウォーキングは‘いつでも’、‘どこでも’、‘1人でも’できるため若者から中高年者まで幅広い年齢層に親しまれています。ウォーキングがもたらす健康効果について、研究などで確かめられている主なものを表1にまとめました。

表1 ウォーキングの主な健康効果

1. 生活習慣病（肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症
メタボなど）の予防・改善
2. 体力（心肺持久能力、下肢筋力など）の保持・増進⇒骨粗鬆症の予防
3. 精神・こころの健康（リラックス、ストレス緩和など）
4. 脳機能の活性化（五感を刺激することによる脳神経細胞の活性化）

ウォーキングは、身体に無理なく長時間続けられる有酸素運動であり、主に脂肪をエネルギーとして利用します。1回30分以上のウォーキングを週3回以上行なうことで、体内の脂肪燃焼効果が高まり、肥満の予防・改善に効果があります。また、内臓脂肪の減少は「悪玉（LDL）コレステロールの減少」「血圧や血糖値の正常化」など、さまざまな健康効果をもたらします。さらに、ウォーキングによって心理的ストレスが低減することが明らかとなり、ストレス解消効果も期待できます。しかし、背中を丸めてのろのろと歩いていてもこれらの効果はほとんど得られません。

“体幹を使った正しい歩き方”とは

骨盤を前傾させて拇指球（足の親指の付け根）

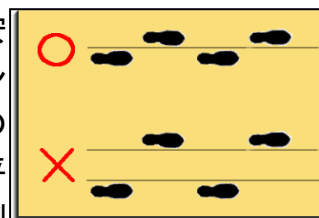


骨盤の前傾 骨盤の後傾

に体重を乗せて立ち、おへその位置に身体の重心を置くように意識します。そして、腕を前に振り出すより

は後ろに引くことに意識を向けると、自然に腕を大きく振れるようになり、歩幅も広がると同時に自然に腰のひねりも生まれ、腰周り（体幹）の筋肉強化と柔軟性が増加し、腰痛予防の効果も期待できます。

さらに一本の線上を歩くようなイメージで歩くと慣れるまでには不安定さを感じますが、バランスを保つためにより全身の筋肉を使うようになり、平衡感覚も養われるため転倒防止にもつながります。



一般的に一日当たりの基礎代謝量（成人男性：1,200～1,500kcal、成人女性：1,000～1,200kcal）の30～40%が筋肉によるエネルギー消費といわれています。人間の筋肉全体を100%としたとき、下肢とお尻が約50%、体幹部が約20%を占めることから、“歩く”ことが最もエネルギー消費に貢献します。ただし、歩くこと自体はそれほど高強度ではないため、ウォーキングのみで筋力強化の効果はあまり期待できません。とは言っても、日ごろ運動をしない人や高齢者であれば、ウォーキングを習慣的に行えば心肺持久能力や筋力の保持増進は期待できるので、まずは、ゆっくり歩くことから始めて体力に余裕が出てきて速く長い距離を歩けるようになってから、その日の天候や体調に合わせてウォーキングを楽しむことが理想です。

ウォーキングやジョギングのような有酸素運動を日常的に行っている人では、まったく運動を行っていない人と比べて心筋梗塞になる危険性が半分であるという研究報告があります。最近では、認知症の進行を抑える効果がウォーキングにも期待できるという研究成果も数多く出てきています。したがって「健康寿命を延ばすための秘策は運動のみである！」と言っても過言ではありません。“体幹を使った正しい歩き方”でウォーキングを楽しみましょう。

第2次“電力による見守り実験”が始まりました

今回、ドリームハイツの全戸にアンケートをお願いしてご回答を頂きました。ありがとうございました。

「定期的に電話をほしい」「定期的に訪問してほしい」というご要望のほか、電気の使用量による通報システム、緊急時にボタンを押して緊急を告げるシステムも、当初20名の方に参加頂くつもりが、ご要望が多く、結局30名の方にご参加頂くことになりました。

「ドリームハイツは、高齢者に優しい集合住宅という評判が安心感を生んだ。その安心感がドリームハイツの資産価値につながっている」と言う方がいらっしゃるように、この地域には

30年以上かかって一つひとつ作り上げてきた子育てや高齢者に対するサービスがあります。

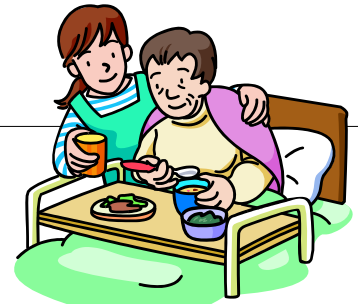
でも、独居世帯481世帯のドリームハイツでは孤独死は防げないのではないかと、行政とも相談し、他の地域の色々なシステムを見学し、前年度には8名のモニター様にご協力を頂きました。そして「ついているだけで安心」「緊急ボタンがあるだけで安心」という感想を頂きましたので、今回第2次を始めることになりました。

今回のアンケートで、「かけつけ隊」に応募下さった方も大勢おられました。本当に心強い事と喜んでおります。ありがとうございました。

＜見守りネットセンター＞

—いこいの家 夢みん：認知症プロジェクトより—②

認知症でも「自分らしく暮すために」



12月17日、13時から夢みんで「介護体験を聞く会」を開き13名の方が出席されました。アドバイザーは、みかみ介護支援センターの三上所長と看護師兼ケアマネージャーの内山氏です。「同居した母は、いそいそと施設のデイサービスや夢みんに出かけました。日常生活に支障をきたす程ではなく、トイレの世話もなかったので在宅介護が可能でした。また、近所には認知症だと打ち明けていました」と話された娘さん。人との交流が病気の進行を穏やかにし、100歳で亡くなるまで自分らしく過ごされたそうです。

三上所長は参加者に、「認知症の方が自宅で長く暮らすには、ご近所への配慮を欠かさないことです。認知症だということをオープンにし、苦情には丁寧に應對し理解を得てください」と、周囲へのきめ細かな働きかけを強調されました。

そして、「トイレ介助がないことが自宅での介護を長続きさせます。元気なうちからウォーキングや体操に励み、是非、自力で排泄するための筋力をつけて下さい」とアドバイスされました。

『介護体験を聞く会』は小さな集まりも含め3回開きました。参加者同士が大変さを分かち合い一緒に考えています。同じ体験してきた人が相談にのり、専門家も各々に適したアドバイスをして下さいます。今後も続けますので、現在介護中の方、介護を経験された方、他人事とは思えない、という方、

どうぞ気軽にご参加ください。

一緒に「病気になっても認知症になっても住みやすい地域」をつくっていきませんか。

ドリーム地域給食の会



—ボランティア募集—

週3回 県ハイツ第2集会所で高齢者向けのお弁当を作って配達しています。
調理、配達、車の運転（買物）などお手伝いを
して下さる方を募っています。

まずは、お試していただいけませんか。

問い合わせ先 大鳥居 852-0609
淵 上 852-5138

ご寄付ください

○マージャン用マット、マージャンパイ
○写真の展示用額縁
ふらっとステーション(307-3558)

ドリーム文庫 新刊案内

下町ロケット	池井戸 潤
光 あれ	馳 星周
紅梅	津村 節子
慈雨の音	宮本 輝
我が家の問題	奥田 英明
紗綾 SAYA	リチャール・コラス
マスカレード・ホテル	東野 圭吾
黄泉から来た女	内田 康夫
プリズム	百田 尚樹
今日もごちそうさまでした	角田 光代
花 あかり	山本 一カ
獅子頭(シーズトリ)	揚 逸(ヤンイー)
ポーカークフェース	沢木耕太郎
真 友	鍋木 蓮

—地域運営協議会とは—

横浜市の「身近な地域・元気づくりモデル事業」に選ばれ、地域からも求めてモデルとなり、2007年「ドリームハイツ地域運営協議会」がスタートしました。この事業は「住民主体の地域運営(エリアマネジメント)」を言い、様々な団体(自治会、NPO、ボランティア団体、民生委員など委嘱委員、学校、企業、商店街など)が、共に力を合わせて地域課題の解決に取り組み、行政も協働・支援を行うものです。これまでの成果としては、住民アンケートの実施、その結果を受け、見守りネットセンターやボランティアバンクが設置されました。また学校内に地域交流室ができて学校との連携が進み、アフタースクールが始まりました。2011年エリアを広げ「深谷台地域運営協議会」となり、メンバーも増え、新たな課題への取り組みも始まりました。

「エリマネニュース」はこのエリアマネジメントを縮めた名称を使い、協議会や地域のニュースをお知らせしています。よりよい、より読まれる広報にするために、編集委員を募集中です。

現在の編集委員は島津禮子、田中悦子、近藤久実、伊藤恵美(今号より参加)、松本和子

広告

ヘアーサロン

さんけい

P有り
(定休日)
毎週月曜、
第1、第3火曜日

環状4号線、下和泉信号そば

大人3000円高校生2600円中学生2100円小学生以下1500円

男性、女性カット、フェイスエステ、顔そり、
パーマ、カラー、その他のメニューもあります。

訪問カットもいたします。出張料は頂きません

お気軽にお電話ください

TEL 045-801-8676(予約優先)



—あとがき—

今号には、横浜薬科大学健康薬学科准教授の八田先生にご執筆いただきました。

世の中で一番コマーシャルが多い売れ筋商品は、健康関連食品やサプリメントと化粧品だそうです。美しく、健康で長生きしたいと切実にお考えの皆さま。サプリメントを横に置いて、一緒に歩いてみませんか！！もしかしたら10歳若返るかもしれません。

八田先生は、「歩こう会」の指導もなさっています。(S)