

ニュース 309 号  
令和 5 年 4 月号



<ご家族の皆さんでお読み下さい>

# ねたきりゼロをめざすまなの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和 5 年 3 月 27 日発行  
発行元：お問い合わせ先： 益城 (5707-9436) 白石 (3702-3928)  
地井 (3704-8152) 若宮 (3412-7022) 青柳 (3704-1478)  
成田 (3424-8652)

\*\*\*\*\*  
\*ねたきりゼロの会(略称)の全てのグループは、共通の目的「ねたきりや \*  
\*認知症にならない老後」をめざして、地域高齢者同士の助け合いの活動を\*  
\*続けています。貴方も是非参加して健康な長寿をめざして下さい。 \*  
\*\*\*\*\*

## ねたきりゼロ高齢者情報

### 高齢者へのお勧めウォーキング

老いの状態を総合的に反映されているとされているのが「歩行速度の低下」である。歩く速さは、65歳以降から徐々に低下して来ると言われています。皆さまも日頃実感されている方も多いと思います。

米ピッツバーグ大学の研究グループが高齢者約3万4千人を6～21年間に渡って調査したところ、歩行速度が速い人ほど生存率が高く、遅い人ほど低くなるという結果が得られた。

歩行における健康状態の管理は、歩数で一日6,342歩、また日常歩行速度で時速3・8km(高齢者には速いレベル)を目安としています。

日常生活で一定の歩数を管理して習慣付けることは結構大変です。そこで歩行速度を上げることを提案します。やり方は簡単です。日頃の歩幅を10cm(こぶし一個分)広げるイメージで歩くことです。自然と筋力が付き速度も速くなってきます。また、腕を後ろに大きく引いて歩けば、上半身の筋力アップにもなります。

散歩の時や買い物途中でも行えます。ぜひ試して見て下さい。

参考：国立長寿医療研究センター(愛知県)レポートより



# ひまわり

## 温泉への誘い

日本には約3千もの温泉があります。現代では、癒しや観光が目的で訪れる人がほとんどですが、温泉は古くから病気やケガを治療するために利用されてきました。温泉地に長逗留し、温泉の効能を活かして治療や療養を行う「湯治」は代表例です。

では、そもそも温泉の規定はどのようなのでしょうか。

- ・地中から湧出した温水・鉱水の温度が、25℃以上のこと。
- ・湧出水が25℃未満であっても定められた物質が規定量含まれていること。

と、温泉法（昭和23年制定）の第二条に定められました。また、地中からの噴出する水蒸気やガスも条件を満たせば温泉と呼ぶことができると定められています。

コロナ対策も政府を中心に進められている中、私たちが十分な注意をしながら大いに温泉地に出向きたいと思いませんか。

### ◆温泉の健康作用

- 1, 成分 温泉に含まれる化学成分が、様々な作用をもたらす。
- 2, 温熱 ポカポカと体を温めて、血のめぐりを良くする
- 3, 浮力 入浴中は体が軽くなり、関節や下半身の負担が減って動きが楽になる。
- 4, 水圧 湯の中では圧力がかかり、マッサージを受けるのと同様に循環器系・筋肉骨格系が鍛えられる。

### ◆健康を活かすための入浴法

- 1, 温度 高齢者、高血圧症、心臓病、脳卒中の経験者は42℃以上の高温浴は避ける。
- 2, 回数 無理せず体調に合わせた回数。3～10分（1日1～2回）慣れた人で15～20分（1日2～3回）
- 3, 何時 食事直前や直後、飲酒後は30分程度の安静を取る。入浴前と後の水分補給を忘れずに。
- 4, 成分 温泉成分は、シャワーなどで洗い流さずタオルでふき取る程度にする。

温泉の泉質には、それぞれ効能と適応症があります。泉質の特徴を参考に、健康の維持・増進に温泉の力を活用されてはいかがでしょうか。

参考：一般社団法人 日本温泉協会HPより

ねたきりゼロの ひろば 募集！ 毎日の生活の中で取り組んでいる  
あなたの健康法をここで紹介させてください

### “東深沢桜まつり” 開催のお知らせ

今年度は、例年通りの開催ができることになりました。ぜひ、足をお運びください。

日 時 4月1日(土)午前11時～午後5時

雨天順延 4月2日(日)

場 所 呑川緑道公園 商店街中央通り

主 催 東深沢桜まつり実行委員会

### “桜新町さくらまつり”・“ヤ・エまつり” 開催のお知らせ

桜新町でも例年通り開催いたします。八重桜の満開に合えば素晴らしいと思いま  
す。

日 時 4月9日(日)午前11時～午後5時

小雨実施(荒天中止の場合順延無し)

場 所 桜新町駅前 お花見広場

(ヤ・エまつり 東京ガス、東京電力前舗道)

主 催 桜新町さくらまつり実行委員会 新町新和会



**編集後記** 「寒いですねー」と挨拶をしていたのも、いつの頃からかなくなるもの  
ですね。卒業式に入学式、コロナ前に戻ったように学校から招待状が届きました。  
今月号は、ウォーキングに温泉と外出テーマでまとめました。

**配布参加者** 益城 若宮 鈴木(光) 白石 成田 小又 有田 原田 青柳  
新元 下地 山田(富) 鈴木(き) 小幡 野口 竹内 (順不同)

2023年(令和5年)4月カレンダー ねたきりゼロをめざすまちの会

日(曜日)	時間	場所 担当者	会名・行事の内容
3日(月)	10:00～ 12:00	深沢まちづくりセンター 2F 益城 TEL5707-9436	企画会議 4月の行事確認、5月の行事確認と情報紙作成の準備をします。各グループの活動内容を話し合います。
4日(火)	13:45～ 15:45	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 (池田先生) 桜も咲き、なんとなく浮き浮きしてきました。ストレッチに筋トレ楽しみましょう。久しぶりの池田先生の指導になります。飲み物持参をお願いします。
10日(月)	10:00～ 12:00	深沢まちづくりセンター 2F 益城 TEL5707-9436	編集予備会議 5月号の情報誌作成、確認、発行準備をします。6月号の情報集めを致します。各グループの情報をお願いします。
11日(火)	10:00～ 14:30	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 桜も咲き、春の陽気に体も動かしやすい気候です。楽しい一時を過ごしましょう。
13日(木)	9:30～ 12:00	深沢区民センター 講習室 亀山	男の初心者料理教室 当番の方が何か楽しいレシピを考えています。楽しみにして下さい。
14日(金)	10:00～ 12:00	駒沢地区会館 原田 TEL3704-4182	たんぼぼお茶会 どなたでも自由に参加して手作りお菓子でティータイムが楽しみです。
18日(火)	13:45～ 15:45	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 (岸田先生) 毎日の少しのストレッチや筋トレを続けましょう。楽しく転倒防止をエクササイズ。飲み物持参をお願いします。
19日(水)	13:30～ 15:30	深沢区民センター 会議室 成田 TEL090-4705-4409	ひまわり川柳会 今月の課題吟は、「城」です。欠席の方は、課題吟3句(2句でも可)、自由吟2句、共に成田さんへ提出願います。
25日(火)	10:00～ 14:30	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 時々初夏のような気温の日もあります。上着を脱いで暖かさを感じましょう。お昼は何でしょうね。
27日(木)	10:00～ 12:00	深沢まちづくりセンター 2F 益城 TEL5707-9436	編集会議 5月号の情報紙作成、印刷、配布を行います。スタッフの皆さんよろしく願います。交通安全に心がけましょう。

グラウンドゴルフの会

\*火曜日 木曜日

駒沢ゲートボール場 9:15～11:00

担当 下妻 TEL090-5549-5675

麻の実会 例会：会場

第1・2・3・4(木曜日) 深沢区民センター 12:30～17:00

担当 加藤 TEL080-5899-2497