

# 地域包括支援センター長森だより

## いつまでも住み慣れたこの街で…



～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～ 令和2年11月号

### 毎日元気に！健康寿命をのばすために・・・ +10（プラス・テン）から始めましょう！

今より10分多く体を動かすことで、健康寿命をのばしましょう。

18歳～65歳の方は一日60分、65歳以上の方は一日40分、

じっとしていないで元気に体を動かしましょう。

+10



「健康寿命」とは・・・

2000年にWHO（世界保健機関）が提唱した「健康に生活できる期間」です。「平均寿命」は0歳からおよそ何歳まで生きられるかを表したもので意味が違います。元気に暮らすためには健康寿命をのばすことが大切です。

### 健康のための第一歩を・・・4つのポイントを紹介します。

#### 1.気付く！

体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。「いつなのか」「どこなのか」生活や環境を振り返ってみましょう。

いつできるかな？



どこでできるかな？

#### 2.始める！

（厚生労働省 アクティブガイドより）

今より少しでも長く、元気に身体を動かすことが健康への第一歩です。+10（分）から始めましょう。

- （例） ・歩幅を広くして早く歩く
- ・歩いたり、自転車で移動する
- ・ながらストレッチをする



#### 3.達成する！

高齢の方はじっとしている時間を減らして一日合計40分程度を目安に体を動かしましょう。運動以外にも家事や散歩などでもよいです。18歳～64歳の方は一日8000歩歩くことが目安です。



#### 4.つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10（分）過ごしましょう。一緒に行くと楽しさや喜びが一層増します。



生活習慣病やその他持病のある方は必ず始める前に医師等の医療機関に相談しましょう。

「どんな運動の場があるかわからない」という方は地域包括支援センターまでお問合せ下さい。

岐阜市地域包括支援センター長森

058-245-2855

受付時間は裏面をご覧ください。



## 街角スナッフ～地域活動紹介コーナー～

### 長森西ふれあいいきいきサロン ご紹介します

皆さん一緒に ハイ・チーズ♪



地域包括支援センタースタッフが  
お邪魔させていただきました！

北一色 いきいきサロンに参加させていただきました。毎月第1水曜日 9時30分～開催され地域住民の方が気軽に集まれるサロンです。新型コロナウイルス感染予防対策の為、今回は外にて挨拶、お話しという形で行われました。外出自粛が続き久しぶりに会う方も多く、皆さん笑顔で挨拶やお話しをされていました。

※11月以降も開催予定ですが、新型コロナウイルス感染症の状況により変更する場合があります。

情報発信動画のお知らせ

## 介護予防のための お口の健康

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、地域の皆さんに介護予防についてお話しする機会が少なくなっています。そこで、岐阜市地域包括支援センター長森より、介護予防についての動画の配信をしています。

今回のテーマは「お口の健康」です。ぜひご覧ください。

### 視聴方法

センターのホームページで見ることができます

①検索してアクセスする

岐阜市地域包括支援センター長森

検索

②QRコードで  
アクセスする



視聴方法などご不明な点は  
包括長森までお問い合わせ  
ください



## 岐阜市地域包括支援センター長森

☎058-245-2855

〒500-8127 岐阜市塩町2丁目32

訪問・来所などによる相談の受付

月曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時～午後5時

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます。

交通のご案内

岐阜バス 東興町 下車徒歩10分

長森ふれあいバス 宝来町 下車徒歩5分

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

