

## 高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	定員	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	地域包括支援 センターあおぞら	65歳以上の方 とその家族		あおぞら ☎28・0932
健康ほっとサロン <b>要予約</b>	3月8日(火)、15日(火) 午後2時～午後3時	総合福祉センター ひまわり	60歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932
まちかど健康長寿教室 <b>要予約</b>	3月18日(金) 午前10時～午前11時30分	富士学習等供用施設	65歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932
元気はつらつサロン <b>要予約</b>	3月9日(水)、16日(水)、 23日(水)、30日(水) 午後1時30分～午後2時30分	総合福祉センター しいの木	65歳以上の方	約20人	社会福祉協議会 ☎29・0002
認知症サポーター養成講座 <b>要予約</b>	3月9日(水) 午前10時～午前11時	保健センター	豊山町在住・ 在勤の方	20人	あおぞら ☎28・0932

※サロン及び教室に参加される方は、事前に自宅で検温し、マスクを着用してきてください。  
※感染状況により、予定が変更になる場合があります。

### 包括支援センターあおぞらだより

## ウォーキングで健康長寿

ウォーキングは酸素を体に取り入れながら行う有酸素運動です。脂肪をエネルギーとして燃焼することで肥満が解消され、代謝が良くなることで血中脂質や血糖値、血圧の状態改善にも有効です。

また、歩くことで荷重がかかり、骨に刺激が加わるので、骨の強さが増しやすく、骨粗鬆症予防にも良いといわれています。

さらにウォーキングには、認知症の予防効果があるとされています。

その理由として、ウォーキングには「脳のアセチルコリン神経を活性化する作用がある」といわれているからです。アセチルコリン神経とは、脳の脳皮質や海馬(記憶などを司る部位)にアセチルコリンという化学物質を放出する脳神経の一種です。このアセチルコリンの分泌量が増えると、脳内部の血管が広がり、血流が良くなることが判明しています。そして、アセチルコリンは脳を守る重要なタンパク質(神経成長因子)を増やし、神経細胞へのダメージ

を軽減するなど、脳の健康維持に欠かせない働きを担うとも考えられています。

健康日本21には、65歳以上では男性で7,000歩、女性では6,000歩が目標値として掲げられています。

認知症予防に効果的なウォーキングの方法として、「1日5,000歩以上(うち、速歩きなどの活動時間が7.5分以上)行う」ことがよいといわれています。速歩き時間は継続でも断続的に行った合計でも構いません。

体調に合わせ、無理のない範囲からウォーキングをはじめてみましょう。

今月の広報と同時配布している「町制施行50周年記念ウォーキングマップ」は4月1日に町制50周年を迎える記念として作成しました。この機会に、文化財・名所などをウォーキングで巡りながら、健康づくりをしましょう。

▶問合せ 地域包括支援センターあおぞら  
☎28・0932