

公園を活用した健康づくり事業

船橋市では身近な公園で手軽にできる運動習慣を身につけ、自主的に健康づくりができるような仕組みづくりを目指して、自治会・町会と協力しながら、平成27年6月から「公園を活用した健康づくり事業」を開始しています。地域の市民ボランティア（協力ボランティア団体の会員）が、ラジオ体操や3Q体操、気功や太極拳等を実施しています。

健康寿命の延伸に向け、身近な公園で仲間と一緒に体を動かしてみたいはいかがでしょうか。

2023年3月に行われた第25回船橋市地域リハビリテーション研究大会での事業の紹介を（YouTube動画）視聴することができます。ご活用ください【右下QRコード】



公園を活用した健康づくり事業について詳しく知りたい方は、以下リンク先をご覧ください。
【船橋市公式Webサイト 左上QRコード】

安全に取り組むために

新型コロナウイルス感染症対策のため、活動やイベントの実施状況は変更される場合があります。最新の情報は船橋市公式サイトをご確認ください。健康づくりに取り組む際には、自身の体調や能力に合わせた適切な活動を行ってください。万が一体調が悪化した場合は、医師に相談してください。



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター 総合相談窓口まで

〒274-0822

船橋市飯山満町 2-519-3

TEL : 047-468-2001

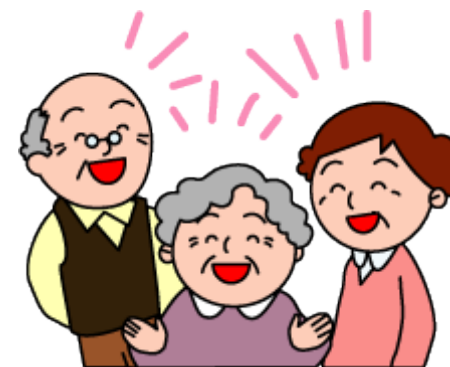
FAX : 047-468-2059



<http://www.funabashi-rehacen.com>

高齢者の仲間づくり

仲間と一緒に
健康寿命を伸ばそう

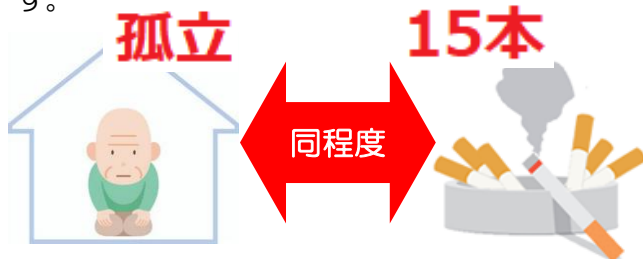


仲間づくりで健康寿命の延伸？

ポストコロナ社会になりつつありますが、高齢者の中には孤立感を抱える方が増えていると言われています。実際皆さんはいかがでしょうか？このリーフレットでは、『孤立』が健康に与える影響、『仲間づくり』が健康寿命に与える影響についてお伝えします。

孤立が健康に与える影響

孤立感は、心身の健康に悪影響を及ぼすことが研究で示されており、社会的に孤立していて孤独を感じていることは「1日に15本タバコを吸うのと同じくらい健康に悪い」と言われています。



また、孤独を感じると、食事が単調になったり、運動の機会などの活動機会が減ったりする傾向にあり、要介護認定を受ける危険性が高いと言われています。人々との交流が減ることによって、身体活動が減る、心が沈んでしまうなど、いろんな経路を経て、最後は死亡率の増加といったリスクも報告されています。新型コロナウイルス感染症の拡大により、高齢者の方々

が外出を控えることが多くなり、これまで以上に孤立してしまうリスクが高まっていると警鐘がならされています。

| 活動頻度が減少した人のリスク (外出・ボランティア・サークルなど) | |
|--------------------------------------|----------|
| 要支援・要介護 | 1.2-2.0倍 |
| 身体機能の低下 | 1.2-1.5倍 |
| うつ | 1.3-1.5倍 |

出典：日本医療研究開発機構（AMED）長寿科学研究開発事業
「地域づくりによる介護予防の推進のための研究」より作図

仲間づくりが健康寿命を伸ばす

仲間と過ごす時間は、運動不足を解消し、認知機能の維持・向上、ストレスの軽減など、健康に良い影響を与えます。また、仲間づくりにより、コミュニケーション能力が向上することで、日常生活でもストレスを感じにくくなるという効果も期待できます。

新たな仲間と出会う方法

ボランティア活動に参加する

ボランティア活動は、新たな仲間との出会いの絶好の機会です。地域の団体や施設でボランティアとして協力することで、他のボランティアやスタッフと交流することができます。老人ホームでのボランティア活動や地元の食料救済プログラムなど、自分が興味を持つ分野での活動を選んでみましょう。

インターネットや

ソーシャルメディアを活用する

インターネットやソーシャルメディアは、高齢者が新たな仲間とつながる手段として有効です。例えば、シニア向けのオンラインコミュニティや趣味のフォーラム、SNSグループなどに参加することで、遠く離れた場所に住む人々とも交流することができます。また、インターネットを用いたコミュニケーションツールの利用が増えた人は、増えていない人に比べてうつである相対リスクが軽減されていると言われています。

うつ発症のリスク

インターネット等の利用増加の有無で比較

ビデオ通話(オンライン) 45%減

ソーシャルメディア 35%減

出典：日本医療研究開発機構（AMED）長寿科学研究開発事業
「地域づくりによる介護予防の推進のための研究」より作図

地域のイベントや活動に参加する

地域のイベントや活動に参加して、同じ趣味や関心を持つ人々との出会いや地元の施設や団体に参加し、交流を楽しむことも有効です。同世代の方々とは交流することができ、新たな友人や仲間を見つけることで、定期的な集まりやイベントに参加して、コミュニティ内での交流を楽しんでください。最後に船橋市での活動をお伝えします。