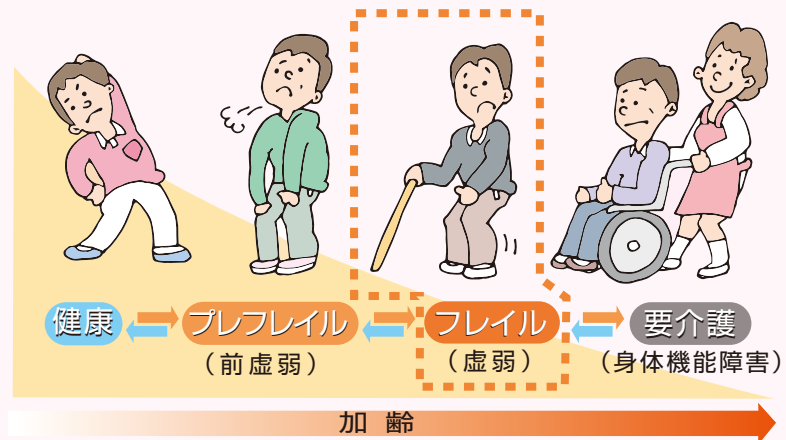




元気UPの秘訣 フレイルってご存じですか。

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を『フレイル』といいます。不活発な生活をしていると、心や体が徐々に衰え、フレイルの前段階であるプレフレイル(前虚弱)からフレイル(虚弱)となり、更に介護が必要な状態になってしまうかもしれません。

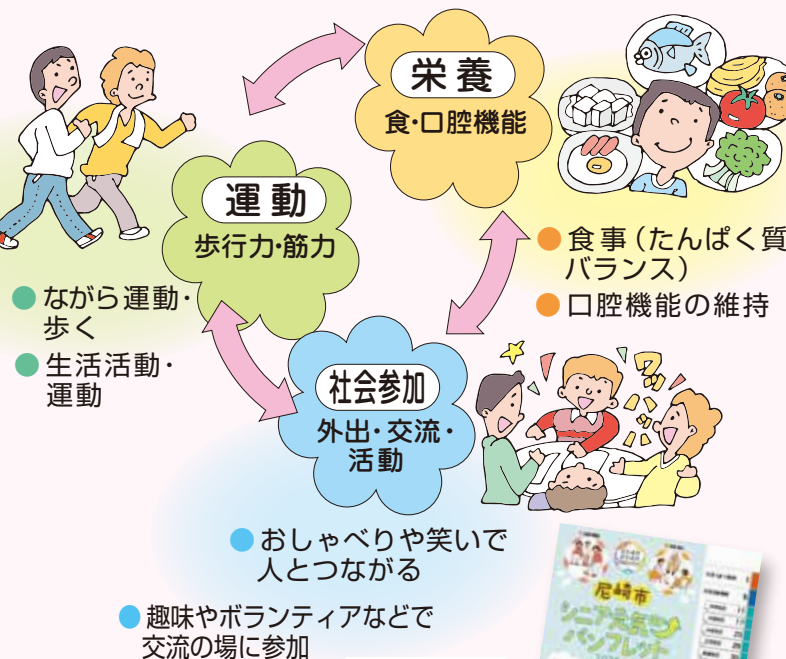
ちょっとした衰えなどのフレイルの兆候に早めに気付き、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。



「人とのつながり」がフレイルの一番の予防策です。(社会参加)

「趣味や地域ボランティア活動に参加する人は、一人で黙々と運動するだけの人と比較し、フレイルの危険度は 1/3 程度」という調査結果もあります。

新しいことを学んだり、ボランティアなどに参加して社会の役に立ったりすると、いろいろな人たちとの出会いがあり、さらに人生を豊かにしてくれるので、思い切って交流の場を広げてみましょう。



※出典：尼崎市福祉局福祉部包括支援担当 発行

「尼崎市シニア元気 up パンフレット 2025 年版」

※パンフレットは、下記 老人福祉センター・市役所でも配布しています。



「いきいき100 万歩運動事業」のお問い合わせ先

老人福祉センター千代木園

TEL/FAX 06-6417-9162
休園日／月曜日・祝日

総合老人福祉センター

TEL 06-6489-1112
FAX 06-6489-1135
休園日／日曜日・祝日

老人福祉センター鶴の巣園

TEL/FAX 06-6491-1085
休園日／水曜日・祝日

市役所 包括支援担当

TEL 06-6489-6356
FAX 06-6489-6528
閉庁日／土・日曜日・祝日

老人福祉センターワークセンター和楽園

TEL/FAX 06-6488-2485
休園日／木曜日・祝日

ひゃくまんぼ通信

発行
尼崎市福祉局 包括支援担当
編集
社会福祉法人 尼崎市社会福祉協議会
尼崎市東難波町 4 丁目 9 番 25 号
尼崎市立総合老人福祉センター内
TEL 06-6489-1112
FAX 06-6489-1135

ご自分のペースで、日々のウォーキングの歩数を記録しましょう!



よく歩く人は、健康寿命が延び、生活習慣病が予防できると言われています。登録者の皆さんは、お知り合いの方に紹介し、ウォーキング仲間を増やしましょう。目標達成歩数ごとに、以下のような記念品やポイントがもらえます。また、記念品に関するご意見がございましたら、各老人福祉センターにご連絡ください。

目標達成歩数	記念品
100 万歩	ロゴ付きキャップ(帽子)
200 万歩	グランドコート
500 万歩	ウエストポーチ
1,000 万歩	尼崎市長からの祝福状 リュックサック
1,500 万歩以降 (500 万歩ごとに)	マフラータオル
5,000 万歩	尼崎市長からの祝福状 帽子、グランドコート、 ウエストポーチ、リュックサック

さらに!! 100万歩 達成ごとに

あま咲きコイン (SDGs ポイント)
10 ポイントをプレゼント!!



令和 7 年度「ひゃくまんぼのつどい」について

令和 7 年度も「ひゃくまんぼのつどい」で千万歩・五千万歩達成祝福状贈呈式を行う予定です。対象者は **令和 7 (2025) 年 8 月 31 日までに** 千万歩・五千万歩の達成を確認できた方です。期限までに余裕をもって歩数チェックにお越しください。

なお、「老人福祉センター福喜園」は、令和 7 (2025) 年 3 月 31 日(月)をもちまして閉園しました。歩数チェックは「総合老人福祉センター・老人福祉センター鶴の巣園・千代木園・ワークセンター和楽園・市役所 包括支援担当」まで貯筋通帳をお持ちくださいますようお願いいたします。

「シニア体力測定 & 体組成測定会」のお知らせ

「シニア体力測定 & 体組成測定会」を次のとおり開催します。各日先着 50 名です。開催日が近づきましたら市報掲載予定ですので、お申込みの上、ぜひご参加ください。

●令和 7 年 9 月 22 日(月) ●令和 8 年 1 月 30 日(金)

場所：尼崎市立 総合老人福祉センター

「フレイルチェック会」のお知らせ

「フレイルチェック会」を次のとおり開催します。先着 30 名です。開催日が近づきましたら各老人福祉センターでお知らせします。お申し込みは、総合老人福祉センターで受付します。ぜひご参加ください。

●令和 7 年 12 月 4 日(木) 13 時 30 分～15 時 30 分

場所：尼崎市立 総合老人福祉センター

次号「ひゃくまんぼ通信(第 61 号)」について

次号の「ひゃくまんぼ通信(第 61 号)」は、尼崎市・尼崎市社会福祉協議会のホームページ(右記二次元コード)からご覧ください。情報紙は、従来通り各老人福祉センターや市の施設(生涯学習プラザ等)で配布します。



尼崎市 HP



尼崎市社協 HP



イスに座りながら できる！

ぽっこりお腹 解消

ぽっこりお腹の主な原因

内臓脂肪の蓄積 (リンゴ型)

男性に多いが、更年期以降は女性も多い

※骨盤のゆがみと反り腰、猫背、便秘、むくみなど原因は多岐に渡ります。



皮下脂肪の蓄積 (洋梨型)

女性に多いが、男性にも当てはまる



タイプチェック お腹に力を入れた状態で、おへそまわりをつかむ

腹筋の上から脂肪をつかめるかどうかで皮下脂肪が多いのか、内臓脂肪が多いのかがわかります。

薄くしかつかめない人は



内臓脂肪
タイプ

深くしっかりつかめる人は



皮下脂肪
タイプ

脂肪増加の根本的な原因

これらを引き起こす主な要因は2つ

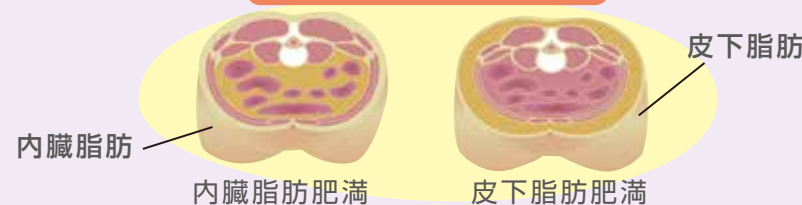
- 1 過食などによる
カロリーの過剰摂取
- 2 慢性的な運動不足

自分の生活と比較して、何を改善すべきなのか見つめ直しましょう！

摂取カロリー

消費
カロリー

脂肪のつき方の違い



無酸素運動 × 有酸素運動 × バランスの良い食事

ぽっこりお腹の改善には、無酸素運動だけでなく、有酸素運動(ウォーキング、水泳など)や、バランスの良い食事も併せて取り組もう！

エクササイズ I ドローイン

腹横筋

- 1 いすに浅めに座り、骨盤を床から垂直に立てるよう意識して胸を張る
- 2 息をゆっくり吐きながらお腹を凹ませていく
- 3 凹ませきった状態で呼吸を10～30秒続け、元に戻す
- 4 ①～③を3回繰り返す



エクササイズ II シットイングクランチ

腹直筋

- 1 胸の前で両手をクロスし、ひじが腰に付くように体を丸める(丸まる時に息を吐く)
- 2 目線はおへそを目安に、骨盤を立てて行うことを意識する
※分りにくい人は腹筋に力を入れながら行ってみる
- 3 10～20回を3セット行う



+α 腰と背もたれの間ボールをはさみ、ボールをつぶすように体を丸める



エクササイズ III シットイングエルボートウニー

腹斜筋

- 1 頭の後ろで手を組み、ひじを反対側のひざに近づけていく(丸まる時に息を吐く)
- 2 骨盤を立てて、腰を丸めないように行う
- 3 左右10回を3セット行う



+α ひざを持ち上げひじとくっつける

※出典：尼崎市スポーツ振興事業団「2025スマイルカレンダー」