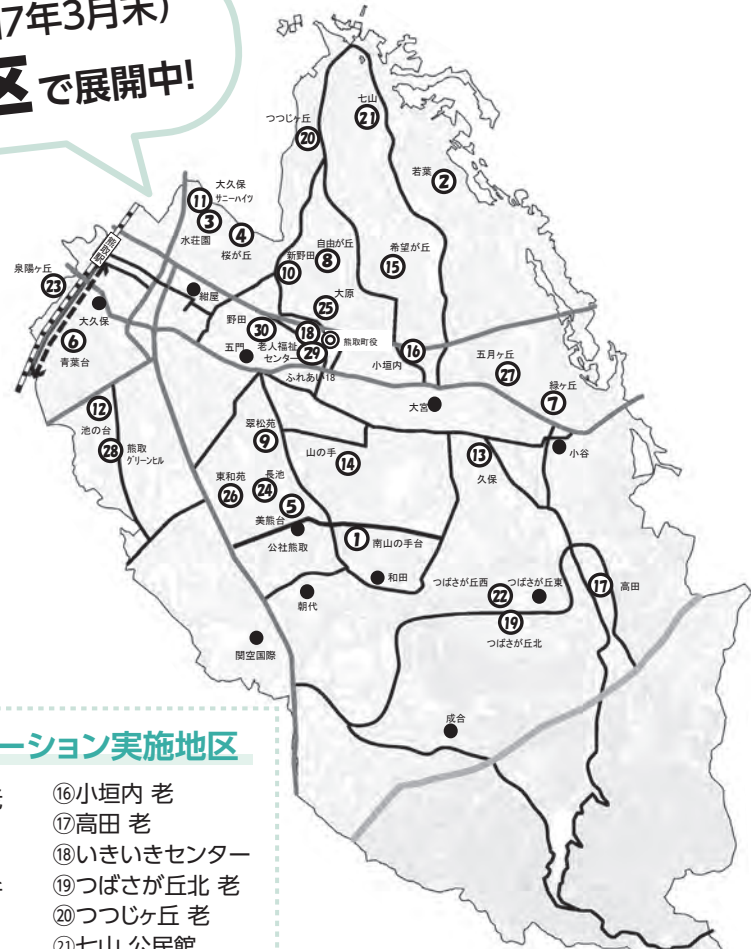


タピオステーション (住民運営の通いの場) 「おうちの近くで体力づくり!!」

現在(令和7年3月末)
30地区で展開中!



タピオステーション実施地区

- | | |
|----------|-------------|
| ①南山の手台 老 | ⑩新野田 老 |
| ②若葉 老 | ⑪大久保ニールイツ 老 |
| ③水荘園 老 | ⑫池の台 老 |
| ④桜が丘 集会所 | ⑬久保 老 |
| ⑤美熊台 老 | ⑭山の手台 老 |
| ⑥青葉台 老 | ⑮希望が丘 老 |
| ⑦緑ヶ丘 老 | ⑯小垣内 老 |
| ⑧自由が丘 老 | ⑰高田 老 |
| ⑨翠松苑 老 | ⑱いきいきセンター |
| | ⑲つばさが丘北 老 |
| | ⑳つづじヶ丘 老 |
| | ㉑七山 公民館 |
| | ㉒つばさが丘西 老 |
| | ㉓泉陽ヶ丘 老 |
| | ㉔長池 老 |
| | ㉕大原 集会所 |
| | ㉖東和苑 老 |
| | ㉗五月ヶ丘 |
| | ㉘グリーンヒル 老 |
| | ㉙ふれあい18 |
| | ㉚野田 老 |

老…老人憩の家

立ち上げ支援希望グループ募集中!

タピステ立ち上げ支援の目安

- ◎仲間の確保
(概ね65歳以上で5人以上)
- ◎場所の確保
(イス、テレビ、DVD再生機含む)
- ◎やる気!
(週1回以上)



体操だけでなく、
カフェで、おしゃべりも
楽しんでいます。



タピオステーションとは?

転ばないためのバランス力・筋力向上などを目的に、地域
主体で**週1回程度**、大阪体育大学監修の体力づくりメニュー
「**タピオ体操+(プラス)**」に取り組む場です。
運動をはじめたいと感じている方、体力に自信のない方にも
おすすめ!脚の筋力とバランス力の向上に効果があります。

こんな体操をしています

タピオ体操



お口の体操



あたまの体操

- ・あとだしジャンケン
- ・トントン・すりすり
- ・グーパー
- ・指の体操
- ・2拍子3拍子
- ・鼻と耳

ぴんぴん! 元気だより

保存版

くまとりでいつまでも若くイキイキと

第22号

発行 熊取町役場健康福祉部健康・いきいき高齢課
熊取町食生活改善推進協議会
くまとりタピオ元気体操ひろめ隊
健康くまとり探検隊
泉南郡熊取町野田1-1-8
熊取ふれあいセンター内
☎ 072(452)6285

あなたの血圧は大丈夫ですか?

～高血圧の放置は、重大な疾患(脳卒中・心臓病等)を引き起こす恐れがあります!～



ナトカリ比を下げ、食事の面から高血圧を防ごう!

「ナトカリ」ってなに?

「**ナト**」はナトリウムを表し、食塩(塩化ナトリウム)の主成分です。
「**カリ**」はカリウムを表し、野菜や果物などの食べ物に多く含まれています。
ナトリウムの摂り過ぎとカリウムの不足は、血圧を上昇させ、心臓病や脳卒中を引き起こします。
高血圧の予防・改善のために、減塩だけでなく野菜などからカリウムの摂取量を増やすことが
推奨されており、その指標としてナトカリ比が注目されています。

$$\text{ナトカリ比} = \frac{\text{ナトリウム(塩分)}}{\text{カリウム(野菜・果物など)}}$$



カリウムの増やし方

○野菜○

1日5つ分(350g)以上の野菜を食べるのが
目標です。主菜の付け合わせの野菜も食べる、
毎食野菜を食べるなど、ご自身の状況に応じて、
今より野菜を食べる量を増やしましょう。

副菜1つ分(約70g)の例



○果物○

1日1～2つ分が目標です。少なくとも2日に
1つ分の果物を食べましょう。

果物1つ分(約100g)の例



自身の塩分の摂取状況をチェックしてみよう!

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
つけ物、梅干しなど	1回2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家族の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた回数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計	点	点	点	0点
合計点	点			

チェック	合計点	評価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りをしましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

フレイル予防・改善アドバイス

フレイルをご存知ですか?

オンライン
対談

永く楽しく暮らすための介護予防!!

年齢とともに心身の機能が衰え始める状態で、介護が必要な状態の前段階を「フレイル」といいます。

フレイルは**運動、栄養、口腔、社会・心理**の4つの機能の低下によっておこります。若いころからの筋力低下などのフレイルの芽は、生活の見直しや適切な対応により予防することができます!



フレイル予防に若いうちから取り組むことが大切です。

自分でできることから「ちょこっとプラス」生活始めてみませんか? ○○

認知症予防にも
効果的!

運動

1日10分の筋トレで筋肉を強化しましょう!

- ①回数はつらいと感じるまでやりましょう
- ②週3回、できれば毎日続けるとより効果的!
- ③呼吸は止めないで!
- ④体調の悪いときは無理をしないで

できる範囲で続けることが大切です!

おすすめ 有酸素運動のウォーキングも
一緒に行うと効果的です!!

タピオ体操+(プラス)でおうちで運動!

例)スクワット



肩幅より少し広めに足を
開き、前を見てひざを曲
げて1・2・3で沈み込む
戻すときには4・5・6・7・8
でゆっくり元の状態に

食事

- 1日3食食べましょう
- 1日1回は、**主食 主菜 副菜**
を組み合わせた食事を!
- 筋肉のもとになる**たんぱく質**を
しっかりととりましょう

必要なたんぱく質(1日60グラム)※をとるための目安



※日本人の食事摂取基準2025年版

たんぱく質推奨量(65歳以上)男性60グラム/女性50グラム

お口

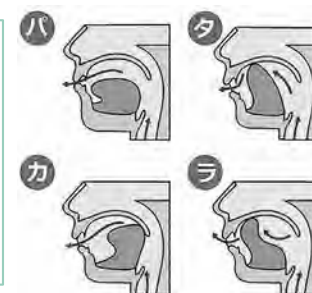
お口周りや舌の筋肉の体操

舌やその周りの筋肉が衰えると、食事でむせたり、咀嚼が難しくなったり、話しにくくなったりします。予防のために、「パ」「タ」「カ」「ラ」の発声で、くちびるや舌をよく動かしましょう。

パタカラ発声

できるだけ速くはっきりと声を出しながら、続けて5秒発音します

「パパパ…」
「タタタ…」
「カカカ…」
「ラララ…」
「パタカラパタカラ…」

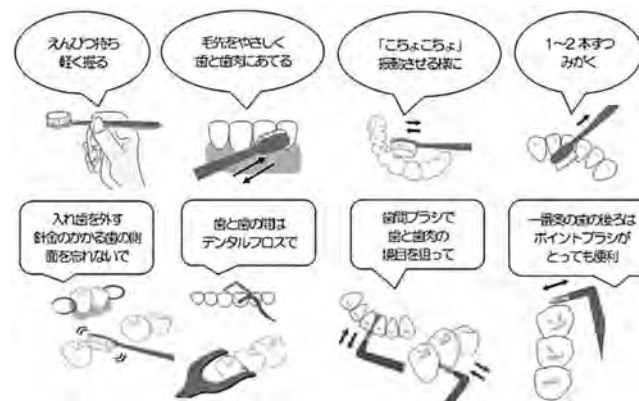


ていねいな歯磨き

年齢とともに…

歯の根の部分が見えてきます(歯肉が歯周病などで退縮するため)

むし歯になりやすいです(歯の部分に比べて柔らかいため)



お一人暮らしで不安のある方に

独居高齢者見守り支援事業

【お問い合わせ】

熊取町地域包括支援センターやさか

☎453-8330

65歳以上のおひとり暮らしの方を対象に状況に応じて電話や訪問で見守り支援をしています。

つながり

外に出て社会活動に参加する人ほどフレイルリスクに加えて、認知症リスクも下がります



参考:大阪府及び厚生労働省

聞こえ

聞こえづらさは年のせいと思っていませんか?

聴力は、年齢に伴い低下し、75歳以上の方の4〜7割に加齢性難聴の傾向が見られます。聴力の低下を放置しておくと、脳の「聞く」機能が衰え、会話に参加しづらくなることでフレイルにつながり、認知症へのリスクも増加します。

難聴は、放置していると進行しますので、聴力の低下を感じたら、早めに耳鼻咽喉科を受診し、補聴器が必要な方は、つけはじめるタイミングを逃さないようにしましょう。

高齢者の補聴器購入費の助成 令和7年度〜

聴力機能の低下により日常生活に支障のある高齢者を対象に、補聴器の購入費用の一部を助成します。

【対象者】65歳以上、非課税世帯 他

【助成内容】購入金額の2分の1
(上限2万5千円)



緊急通報装置貸与事業

【お問い合わせ】健康・いきいき高齢課

☎452-6084

町内に居住する65歳以上のおひとり暮らし高齢者の方などに対し、急病や災害等の緊急時に、迅速かつ適切な対応を図るため、緊急通報装置を貸与します。

食改

(熊取町食生活改善推進協議会)

食べる幸せ、元気の源

私達の健康は私達の手で!

会員募集中!

男性也大歓迎♪

こんな活動しています

- ・第2月曜日 定例会
- ・各種料理教室
- ・特定健診時減塩展示
- ・出前講座
- ・手作りみそ教室



など くうちゃん

親子フッキング

ビニール袋を使った調理で
防災食に挑戦しました!



- ・キーマカレー
- ・コールドスロー
- ・サラダ
- ・プリン



防災食を自分で作れるなんて
知らなかったの、知れて良
かったです。

手作りみそ教室

毎年大好評の
みそ作り教室です!



男性料理教室

食改おすすめの”野菜たっぷり”&”減塩”メニューです★



初めての方と
話も出来て、
作った料理も
美味しくできた。

- ・ごはん
- ・おくらとトマトのみそ汁
- ・なすの肉巻き
- ・ごぼうとさつまいもの
きんぴら
- ・小松菜のスムージー

意外と簡単に出来そうに思え
ました。次からは自分で作っ
てみたいと思います。



熊取町農業祭



一日の野菜の量を当てる
クイズに挑戦して頂きました。

食改員の声

みなさん色々な経験や
得意な事があって、おしゃ
べりしながらたくさん教
えてもらってます!それを
また家族やお友達と共有
させてもらってます。

年齢を越えて友達のようにお付き
合ひさせて頂いてます♡会っ
ておしゃべりするのが楽しみです。

令和7年度 年間予定・開催内容

日 程	内 容
7月23日(水)・24日(木)	親子フッキング
6月26日(木) 9月 9日(火)	男性料理教室
令和8年 2月10日(火)	手作りみそ教室

【場 所】熊取ふれあいセンター 2階フッキングルーム
【申込み】健康・いきいき高齢課 ☎072-452-6285
※時間、持ち物、費用など詳細は「広報くまとり」をご覧ください

各活動へ参加中のけが、事故については、各自自己責任でお願いします。

タピオひろめ隊

(くまとりタピオ元気体操ひろめ隊)

体

体が動けば心も動く!

メンバー募集中♪

こんな活動しています

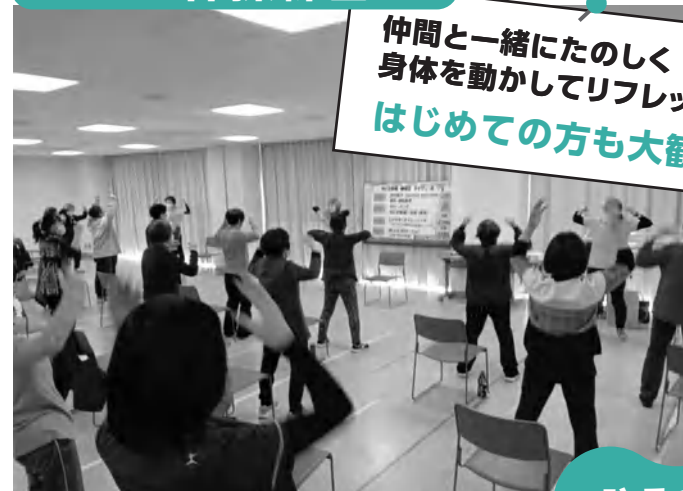
- ・月1回 練習日
- ・月1回 サポーター会議
- ・介護予防教室のお手伝い
- ・出前講座
(希望の地区・施設等へ伺います)
- ・タピオステーションのお手伝い



タピオ君

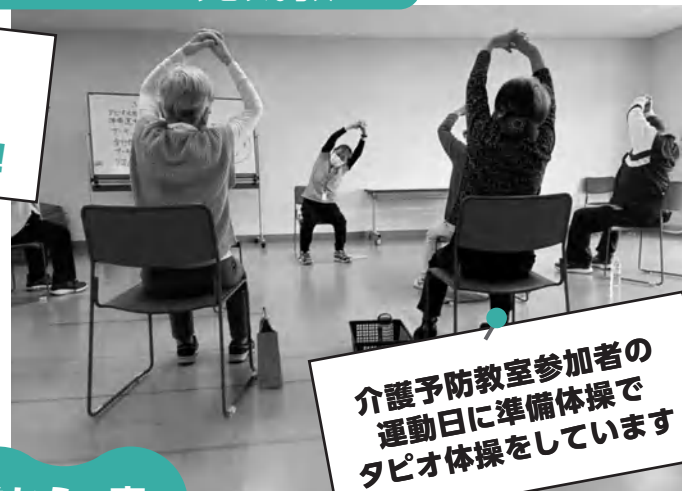
※申し込みは健康・いきいき高齢課へ

タピオ体操練習日



仲間と一緒にたのしく
身体を動かしてリフレッシュ
はじめての方も大歓迎!

ふれあい元気教室



介護予防教室参加者の
運動日に準備体操で
タピオ体操をしています

ひろめ隊からの声

タピオひろめ隊4年目、無理なく楽しく自分らしい活動ができています。私にとっては、ひろめ隊の自覚が練習日を元気ではつらつと迎える原動力になっています。優しい仲間と一緒に楽しい練習会を作っていきませんか?あなたの力を貸してください!

10数年前、心臓に違和感があり、病院へ。先生に運動を勧められタピオ体操に参加。そしてタピオひろめ隊に入り、気がついたら心臓の違和感がなくなっていた。動かねば、動けなくなる高齢者。ボランティア、社会参加で認知予防。

YouTubeに体操の動画を公開

熊取町 タピオ元気体操

検 索

熊取町ホームページに
動画のURLを掲載しています。

令和7年度 練習日程

6月 4日(水)✳	10月 6日(月)✳	令和8年 1月 7日(水)✳
7月 7日(月)	11月 5日(水)	令和8年 2月 9日(月)
8月 6日(水)✳	12月 3日(水)	令和8年 3月11日(水)✳
9月 8日(月)		

【場 所】熊取ふれあいセンター 3階リハビリ室
【時 間】午後1時30分～3時30分
【持ち物】飲み物・タオル・上ぐつ ※動きやすい服装
【申込み】不要

✳印の日は、
大阪体育大学
池島先生の指導日です。





健くま隊
(健康くまとり探検隊)

みんなで歩こう熊取路

新規隊員
大募集中♪

初心者の方も
大歓迎♪

ちょこっとウォーキング(大原池)



春と秋に実施。春は桜、秋は紅葉を見に行きます♪みんなで楽しく景色をみながらウォーキングしています♪

図書館展示



3月上旬に図書館の展示コーナーに健くま隊の活動内容を掲示しています。ぜひ見てね!

ウォーキングはあなたの健康づくりに役立ちます!!
一緒に歩きましょう♪

ツキイチウォーキング



「標準コース」と「健脚コース」の2つのコースに分かれて歩きます。初めての方も大歓迎!熊取町の名所を巡りながらウォーキングしています。

ツキイチウォーキング



親睦会では、新年会・バーベキューを開催し楽しんでいます♪

こんな活動しています

- ・ツキイチウォーキング
- ・ふれあいウォーキング
- ・ちょこっとウォーキング
- ・下見ウォーキング
- ・出前講座、交流会
- ・結果説明会時体力測定
- ・第3火曜日 定例会



健くま君

町内ウォーキングマップ
(NO. 1～NO. 9)

健康・いきいき高齢課、駅下にぎわい館、煉瓦館等にて配布しています!

自分の体力年齢を知ろう!

熊取ふれあいセンターで実施の特定健診結果説明会、出前講座にて体力測定を行っています。ぜひご参加ください!

項目 握力・長座体前屈・開眼
片足立ち・TUG・チェアースタンド



▲開眼片足立ち

皆さんの「できるようになりたい!」を応援します!

参加無料

送迎あり

『ふれあい元気教室』

(短期集中予防通所型サービスC)

こんな日常生活のお悩みはありませんか?



階段を昇るのが大変

ゴミ出しなど家事が大変

転倒などが不安で
買い物に行けない



教室参加者ひとりひとりの日常生活での困りごとを解決するためにプログラムを考え、専門職による筋力アップの運動やお口の体操・栄養の講義をとおして、運動機能の維持向上と日常生活動作の改善などをめざし、元気で健康な生活の継続につなげます。

1 実施期間 【全 20 回】約3か月間
週1～2回(主に火曜日と金曜日)

2 時 間 13時30分～15時30分

3 場 所 熊取ふれあいセンター

4 対 象 ① 要支援1・2の認定を受けている方
② 65歳以上で基本チェックリストで、「フレイル」と認定された方

上記のいずれかで、生活動作に困りごとがあり、主治医からの運動制限がない方



■ ふれあい元気教室の様子 ■

ひとりひとりの生活課題を把握するために、事前に専門職(理学療法士・作業療法士)による訪問があります。

5 運動指導等 理学療法士や健康運動指導士等の専門職による指導

参加者の感想です!

腰の痛みで長く立えず、流し台に立つ時、常にもたれかかって作業をしたり、途中で休憩をしながらしていました。教室の中で運動をしっかりと、まっすぐに立ち、皮をむいたり時間のかかることもできるようになり、調理するのが楽になりました。

お風呂のまたぎが難しく、浴槽からの立ち上がりも不安で、家のお風呂に入れず、デイサービスで入浴をしていました。教室の途中から足に力が入るよう感じ、今では家のお風呂に週3回入っています。

【お問い合わせ】介護保険課 ☎072-452-6298

令和7年度 住民参加のウォーキング日程 申込み不要

ツキイチウォーキング!		ふれあいウォーキング
6月17日(火)	12月16日(火)	10月28日(火)
7～9月は夏季休み	令和8年 1月20日(火)	ちょこっとウォーキング
10月21日(火)	2月17日(火) ※町民グラウンド集合 (ひまわりバス:ドーム前下車)	11月25日(火)
11月18日(火)	3月17日(火)	令和8年 3月31日(火)

【集合場所】熊取ふれあいセンター (2月17日(火)のみ町民グラウンド)

【時 間】午後1時～4時頃(受付:午後0時30分～)

【持 ち 物】飲み物・タオル・健康保険証(マイナ保険証)または資格確認証(念のため)・参加費50円(保険代)

※「ツキイチウォーキング!」は、健脚コース(約5～6km)、標準コース(約3～4km)があります。

雨天時は、2月のみ翌週火曜日に延期します(他月は雨天中止)。

『楽しく生きる知恵探し』のご案内

運動不足や閉じこもりがちだと感じるおおむね65歳以上の方を対象に、運動指導やレクリエーションなどを実施します。くわしくは、下記までお問い合わせください。

実施回数 1クール10回(週に1回程度)

場 所 熊取いきいきセンター

費 用 100円/回

【お問い合わせ】熊取町社会福祉協議会 ☎072-452-6001

