

ぴんぴん元気  
くまとりでいつまでも若くイキイキと

# ぴんぴん！ 元気だより

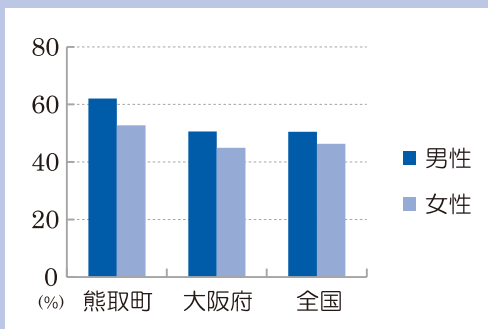
保存版

第21号  
発行 熊取町役場健康福祉部健康・いきいき高齢課  
健康くまとり探検隊  
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  
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!～

### 熊取町は血圧が高い人が多い？



高血圧は脳卒中および心疾患の最大の原因であり、血圧が高くなるほど、脳卒中および心疾患になりやすいといわれています。

熊取町は男性・女性ともに全国・大阪府に比べ収縮期血圧が高いので、健康診査での早期発見など重点的に取り組んでいます。

〈高血圧治療ガイドライン2019・熊取町データヘルス計画より〉



### 家庭血圧測定は健康管理の目安となり、高血圧の診断材料となります！

〈高血圧治療ガイドライン2019より〉

### なぜ家庭血圧測定が重要かと言うと…

血圧は、緊張やストレスを感じた時や、食後、起床時など生活リズムにより、たえず変化しています。普段の自分の血圧を知ることが、また、医療機関で測定すると血圧が高くなる「**白衣高血圧**」や、昼の血圧が正常でも早朝に高くなる「**仮面高血圧**」などの傾向があるのかがわかります。

### まずは、家庭で血圧測定を！

#### 1 使用する血圧計は？

上腕測定タイプ



#### 2 正しい測定方法は？

##### 測定のタイミング

1日2回(朝・夜)行う

##### 朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食前
- 降圧剤の服用前

##### 夜

- 寝る前
- 入浴や飲食の直後は避ける

##### 測定回数

朝、夜それぞれ原則2回測定

##### 測定するときのポイント

- いすに座って1～2分たってから測定する。
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい。
- カフは心臓と同じ高さで測定する。



カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が高くなる」など、不正確になる場合がある。

Q: **白衣高血圧**や**仮面高血圧**は、血圧が低い時もあるので、放置しておいてもよいですか？

A: 白衣高血圧と仮面高血圧の方は、高血圧へ移行の確率が高いことや、脳卒中の発症リスクが高血圧者と同じくらいになることが知られています。決して放置せずに、定期的な血圧測定と医療機関を受診しましょう。

注目 血圧計をお持ちでない場合は、下記に設置してあります。

- ◆熊取ふれあいセンター
- ◆熊取町役場
- ◆すまいるズ ひまわりドーム
- ◆医療機関 ◆薬局 など

※測定の機会を持つようにしましょう！



# フレイル予防・改善アドバイス

## フレイルをご存知ですか？



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起こります。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！



オンライン対談：  
永く楽しく暮らすための  
介護予防！！

フレイルを知って、早くから予防に  
取り組むことが大切です。  
自分でできることから始めてみませんか？

認知症予防  
効果的！

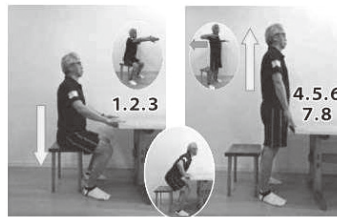
### 運動

1日 **10分 (+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！

フラスフラス  
＼**タピオ体操++**でおうちで運動！／  
例) スクワット



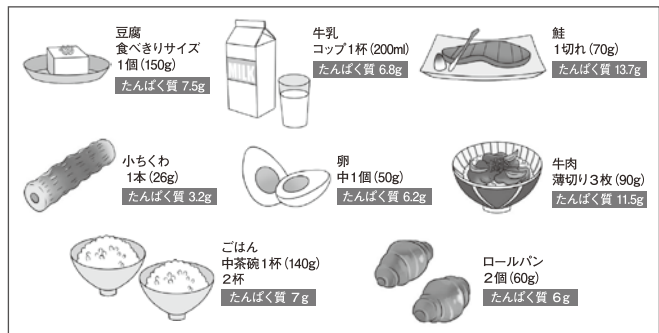
肩幅より少し広めに足を開き、前を見てひざを曲げて①・②・③で沈み込む 戻すときには④・⑤・⑥・⑦・⑧でゆっくり元の状態に

### 食事

1日に20種類の食品を目安に食べるとたんぱく質がしっかりとれます

必要なたんぱく質(1日60グラム)※をとるための目安

- ①1日3食 食べましょう
- ②1日1回は、**主食 主菜 副菜** を組み合わせた食事を！
- ③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



※日本人の食事摂取基準2020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、話しくなくなったりします。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…」	<b>パ</b>  <b>タ</b> 
	<b>カ</b>  <b>ラ</b> 

## 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)

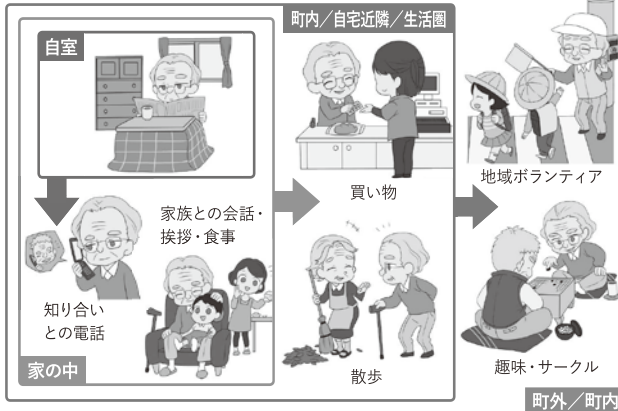
えんぴつ持ち 軽く握る 	毛先をやさしく 歯と歯肉にあてる 	「こちょこちょ」 振動させる様に 	1~2本ずつ みがく 
入れ歯を外す 針金のかかる歯の 側面を忘れないで 	歯と歯の間は デンタルフロスで 	歯間ブラシで 歯と歯肉の 境目を狙って 	一番奥の歯の後ろは ポイントブラシが とっても便利 

# つながり

これといった理由もなく気づけば、やる気が出ない、閉じこもりがちになっているかも…

1日10分(+10分)のつながりを心がけましょう

まずは自分ができること、興味があることから始めてみましょう！



参考：大阪府及び厚生労働省

# 聞こえ



聞こえづらくなる前に補聴器をつけよう！

難聴は音やことばが脳に届きにくい状態になっていることです。その期間が長いほど、脳の聞くことの機能が衰え、音の認識が弱くなってしまい補聴器を使うことが難しくなります。「まだ聞こえているから」とよく聞きますが、「テレビの音が大きくなった」「聞き返しが多くなった」など周囲の人から言われるようになれば、耳鼻科を受診をして、聴力の状況を確認し、補聴器を使うタイミングを逃さないようにしましょう。

聞いた音やことばを  
理解するのは脳！



おひとり暮らしで  
不安のある方に

## 独居高齢者見守り支援事業

お問合せ

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。

## 緊急通報装置貸与

お問合せ

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。



★ **健くま隊** 新規隊員 大募集中♪

（健康くまとり探検隊）

★ **歩** ★

みんなで歩こう熊取路

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
- ・ 特定健診時体力測定
- ・ 第3火曜日 定例会



ウォーキングで熊取を元気にしましょう!! はじめての方も大歓迎♪

ふれあいウォーキング (日根神社)



春と秋に実施。春は桜を見に行きます♪

ツキイチウォーキング



「健脚コース」と「標準コース」の2つのコースに分かれて歩きます。

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！

図書館展示



3月上旬に図書館の展示コーナーに掲示しています。見てね！

親睦会 (バーベキュー)



親睦会では、新年会も開催しています♪

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」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・チェアスタンド

令和6年度 住民参加のウォーキング日程

※申し込み不要

ツキイチウォーキング！		ふれあいウォーキング
6月25日(火)	12月17日(火)	10月29日(火)
7～9月は夏季休み	令和7年 1月21日(火)	ちょこっとウォーキング
10月15日(火)	2月18日(火) <small>*町民グラウンド集合(ひまわりバス：ドーム前下車)</small>	11月26日(火)
11月19日(火)	3月25日(火)	令和7年 3月11日(火)

集合場所：熊取ふれあいセンター(2月18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(念のため)・参加費50円

※「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、10月・2月は翌週火曜日に延期します(他月は雨天中止)。

**★ 食 改**

会員募集中！  
男性也大歓迎♪


**食**

(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！**

**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

**親子クッキング**

簡単手作りソーセージで  
ホットドッグにしました！



子どもたち  
みんなでの  
共同作業で  
楽しかった。



**男性料理教室**

令和5年は1回目は中華・2回目は和食に挑戦しました。



- ・春雨スープ(酸辣湯)
- ・水なすシュウマイ
- ・もやし・ニラ・人参のナムル
- ・コーヒータン

初めてでしたが、家でも  
作ってみようと思います。

- ・鮭の粕汁
- ・豚肉と里芋の煮物
- ・ごぼうとコーンのサラダ
- ・梅寒天

わいわいガヤガヤ  
楽しく料理できました。



**熊取町農業祭**

野菜の手ばかりクイズ  
「350gってどのくらい？」



一日の野菜の  
量を当てる  
クイズに挑戦  
して頂きました。

**手作りみそ教室**

毎年大好評のみそ作り教室です！

思っていたより簡単で、  
みそ作りのハードルが  
下がりました。



**令和6年度 年間予定・開催内容**

日程	7月24日(水)・25日(木)	内容	親子クッキング
	9月10日(火) 11月21日(木)		男性料理教室
	令和7年 2月12日(水)	手作りみそ教室	

場 所：熊取ふれあいセンター2階 クッキングルーム  
 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 ★


(くまど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

申込み 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!!

タピオ体操や  
レクリエーションを  
しています。

地域にタピオ体操を広めています!

地域のみなさん  
ご希望により出前講座  
を行っています!

**タピオステーション & 出前講座**

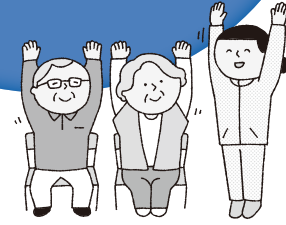


**ふれあい元気教室**



# タピオ体操で つながる元気の輪♪

準備体操で  
タピオ体操を  
しています



**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6年度 練習日程

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

場 所：熊取ふれあいセンター4階 研修室  
 時 間：午後1時30分～3時30分  
 持ち物：飲み物・タオル・マスク着用 ※動きやすい服装  
 申込み：不要

◎印は3階リハビリ室にて、室内用運動靴をお持ちください



\*印の日は、  
大阪体育大学  
池島先生の  
指導日です。

皆さんの「できるようにになりたい！」を応援します！

# 「ふれあい元気教室」を利用してみませんか？

送迎あり

無料

(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 約3か月間

週1～2回（主に火曜日と金曜日） 全20回

2. 時間 午後1時30分～3時30分

3. 場所 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

②65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

☆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



ふれあい元気教室の様子



「教室の様子」や  
基本チェックリストはコチラ↑

### ★参加者の感想です！★

腰の痛みで長く立てず、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になり、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 ☎452-6298

## 「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〉熊取ふれあいセンター 〈費用〉100円/回



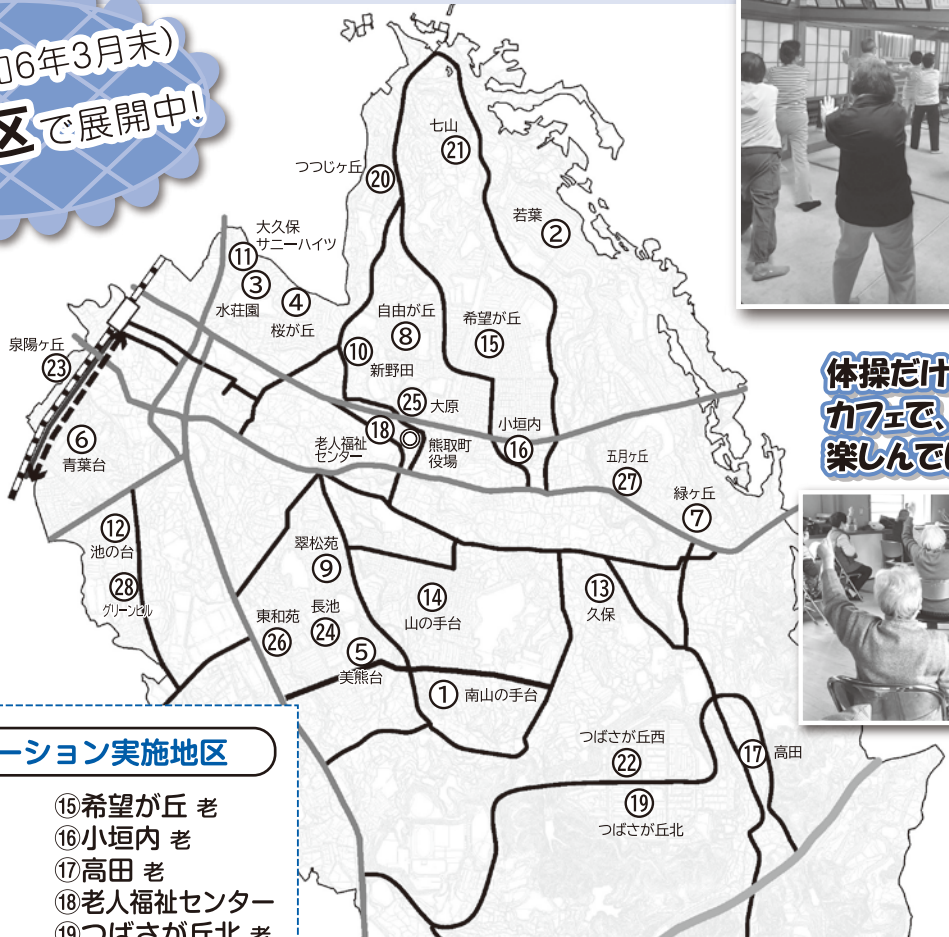
お問い合わせ 熊取町社会福祉協議会 ☎072-452-6001



# タピオステーション (住民運営の通いの場)

## おうちの近くで体づくり！

現在(令和6年3月末)  
28地区で展開中!



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実施地区

- ①南山の手台 老
- ②若葉 老
- ③水荘園 老
- ④桜が丘 集会所
- ⑤美熊台 老
- ⑥青葉台 老
- ⑦緑ヶ丘 老
- ⑧自由が丘 老
- ⑨翠松苑 老
- ⑩新野田 老
- ⑪大久保サニーハイツ 老
- ⑫池の台 老
- ⑬久保 老
- ⑭山の手台 老
- ⑮希望が丘 老
- ⑯小垣内 老
- ⑰高田 老
- ⑱老人福祉センター
- ⑲つばさが丘北 老
- ⑳つつじヶ丘 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 老
- ㉘グリーンヒル 老

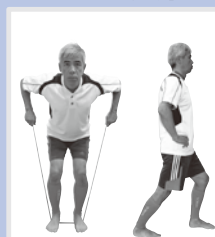
老…老人憩の家

### タピオステーションって？

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！ 足の筋力とバランス力に効果があります。

### こんな体操をしています

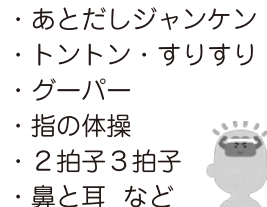
タピオ体操



お口の体操



あたまの体操



### 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)