



元気いっぱい体を動かそう

皆さんの家庭で子どもたちは毎日のくらの時間、運動していますか。文部科学省では毎日合計60分以上体を動かすことを推奨しています。最近では、スマートフォンやゲーム機の急速な普及により、子どもが体を動かす機会がますます減っています。そこで、今回は子どもにとって運動がどれほど大切であるかを話します。



●子どもの頃に運動することで、大人になってからの運動能力が変わる

皆さんは、運動神経という言葉や聞くところなことを想像しますか。なんとなく、生まれつき備わっているものというイメージがあるのではないのでしょうか。しかし、実際には、幼児期のさまざまな運動経験によって育むことが可能なのです。子ども

の頃は神経機能の発達が著しく、8歳ごろまでに大人の約9割程度まで発達するといわれています。つまり、子どもの頃にしっかり運動することで、大人になった時の運動能力が変わってくるのです。

●積極的になり、社交性が養われる

運動することは、ただ体だけを成長させるわけではありません。思い通りのびのび運動することで、何事も積極的に取り組むようになり、体をしっかり動かすことで、よく食べ、よく眠るため、生活リズムが整い、心も健やかに成長するため、日常でイライラすることが減り、より社交的に育つのです。

子どもに運動させるうえでもっとも大事なことは、楽しいと思わせることです。運動させようということにこだわり、子どもの気持ちを考えずに運動させると、運動に苦手意識を持ってしまいます。難しいことをする必要はありません。天気の良い日に外でボール遊びや鬼ごっこに誘ってみましょう。もし、外に出る時間がない場合は、家の中を雑巾掛けで競争してみると、お手伝いもできて一石二鳥ですよ。

運動は、1日60分以上を目安にして、家族みんなで元気いっぱい体を動かしましょう。

リーど通信 No. 42

献血というボランティア

献血は、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの尊い命を救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

献血がボランティアだという認識はあまりないかもしれませんが、提供した血液で、誰かの命が助かるかもしれないという、どちらかという人助けの気持ちが強いからだと思えます。その気持ち自体も、自ら血液を提供する行為も、ボランティアです。

福岡県では毎日約600人の献血協力が必要とされていますが、必要量の血液を確保できない状況が続いています。

献血は200ml、400mlの全血献血と血液中から特定の成分だけを採血する成分献血があります。献血方法によって対象年齢は変わりますが、おおむね18歳から69歳までの人が献血をすることができません。献血によって体調を崩すことがないよう、健康状態に関して慎重に確認を受けた上で、適した献



血方法により採血されます。

けがや病気などで輸血を必要とする人は常にいます。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、献血への協力が得にくい状況が長期化しています。献血は不要不急にあたりません。このような時だからこそ、献血というボランティアを考えてみてはいかがでしょうか。

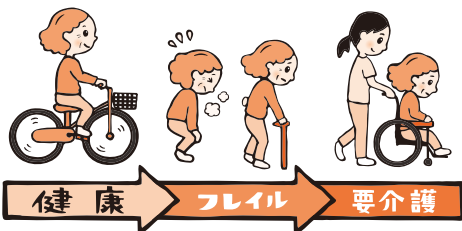
問い合わせ
ボランティア活動センター
(☎221局1011)

私たちの手で支えあいの地域をつくる

▶問い合わせ 高齢者支援係
(☎223局3536)

地域のちからで、社会的フレイルを予防しよう

フレイルを知っていますか



加齢とともに、筋力や運動能力、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。「健康」と「要介護」の中間にあたる状態のことで、放っておくとどんどん心身の衰えが加速して、要介護状態に移行してしましますが、早期に対処することで健康な状態に戻ることができます。

フレイルは、身体的な問題だけでなく、精神・心理的な問題、閉じこもりや独居生活といった社会的な問題など、さまざまな要因が重なって引き起こされます。社会的フレイルとは、高齢になって人との交流が減ったり、独居生活などで社会とのつながりが薄くなったりすることで、家に閉じこもりがちになるなど、活力を失うことをいいます。

あなたの社会的フレイル度をチェックしよう

※チェック数が多い人ほど、社会的フレイルになりやすい

- 外出する機会が減少した
- 地域活動に参加することは少ない
- 身近に話せる友人や知人がいない
- 服装や身なりを気にしなくなった
- 世の中の出来事に関心がない

フレイル予防には「人とのつながり」が効果的

元気なうちからフレイル予防・改善に取り組むことがポイントです。いつまでも元気に過ごすために、今から備えていきましょう！

★社会や人とつながるヒント★

- ①積極的にあいさつをすることで、交流のきっかけが生まれます。
- ②家族や友人と電話で話す、手紙やメールのやり取りをしてみましょう。
- ③散歩や買い物などで外出する機会を作りましょう。
- ④自分に合った趣味の集まりや地域の行事などに参加してみましょう。

※社会参加の場には、大勢が集まることが少なくありません。自分自身や周囲の人の健康に配慮し、新型コロナウイルス感染症予防対策をしっかりと行うようにしましょう。



「いつでも どこでも ひとりでも みんなでも」フレイル予防に DVD を活用しよう

年齢とともに心身機能が衰えていくことに加え、新型コロナウイルス感染症対策による外出自粛の影響による体力の低下を予防するために、自宅や公民館などで自主的に介護予防に取り組める DVD を配付しますので、セルフケア（予防）に活用してください。DVD の利用ができない人には、パンフレットを配付します。

- ▶対象 原則、65 歳以上の芦屋町民（1 世帯 1 枚）
- ▶内容 フレイル予防応援 DVD「元筋体操」（脳トレ、ストレッチ体操、筋力トレーニング、お口の体操、チェアピクス）
- ▶配付開始・場所 8 月 2 日頃から・福祉課窓口

