

継続は健康なり

閭長寿福祉課 ☎574・8544
 今月は、健康で生きがいのある『健康長寿』を実現するため、市が大里広域地域包括支援センターなどと共に推進する『住民主体の通いの場（＝深谷ふっかつ体操など）』の取り組みを紹介합니다。

人生100年時代

国の『人生100年時代構想会議中間報告（平成29（2017）年）』では、『ある海外の研究を基にすれば、『日本では、2007年に生まれた子どもの半数が107歳より長く生きる』と推計されており、我が国は健康寿命が世界一の長寿社会を迎えている。』と示されています。

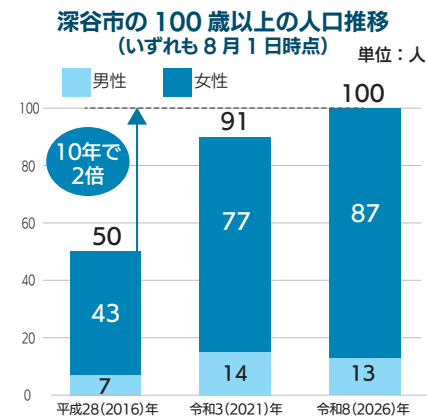
そして、国の報告から9年が経過する今、ここ10年の市内の100歳以上のかたの人口推移を見ると、平成28（2016）年は男性7人、女性43人の合計50人でしたが、令和8（2026）年は、男性13人、女性87人の合計100人と、男性と女性が共に10年間で約2倍の人数となっています。

医学の進歩や生活環境の改善などにより、100歳まで生きることが

珍しくなくなった現代は、まさに『人生100年時代』が到来しているといえます（左記『深谷市の100歳以上の人口推移』参照）。

100年時代の健康

寿命が長い＝健康とは限りません。『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』を健康寿命といい、厚生労働省が示す最新（令和4（2022）年）の健



『住民主体の通いの場』に関する相談はこちら

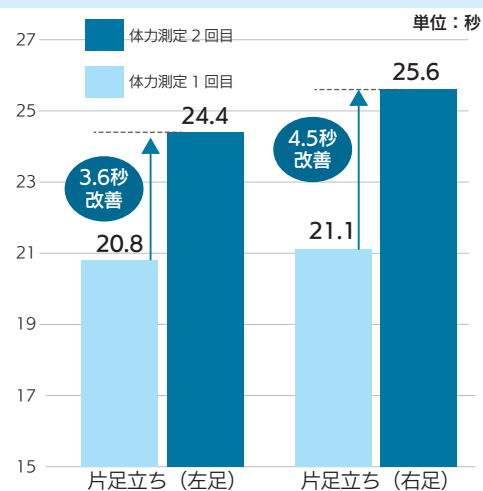
各地区の大里広域地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、健康・福祉・医療などの生活に関する相談も受け付けています。

担当地域	相談先
岡部地域	エンゼルの丘 ☎546・1216・今泉625
深谷・大寄・明戸地域	深谷市社会福祉協議会 ☎573・6869・本住町12-8
幡羅・豊里・八基地域	医師会なごみ ☎577・5371・新戒413-1
南地域・上野台の一部・上柴町西1丁目～7丁目、秋元町	はなみずき ☎551・1113・柏合1041-1
藤沢地域・上野台の一部・東方の一部・上柴町東1丁目～7丁目	あねとす病院 ☎577・3201・人見1975
川本・花園地域	ふじさわ苑 ☎571・1234・人見2028-3

『深谷ふっかつ体操』を継続した効果

体力測定の結果が改善！
 片足立ちの秒数が伸びました



令和7（2025）年度に通いの場を立ち上げ、体力測定を2回（1回目から3～5カ月後に2回を実施）行った12カ所（105人）の測定結果を調査しました。片足立ちテストの結果が、左足・右足共に、立っている秒数が伸び、体操の効果が表れました。

一緒に通いの場に参加しましょう！

現在、通いの場は自治会など約60カ所で開催しています。詳しくは、市ホームページのPDFファイル『住民主体の通いの場一覧』からご覧ください。参加希望のかたは記載の『申込・問い合わせ先』へご連絡ください。



▲市ホームページ



健康長寿に『通いの場』

市では、介護予防や地域の見守り・支え合いを図ることを目的に、『住

康寿命は、男性72・57歳、女性75・45歳となっています。単純計算で100歳までの差を考えると、支援や介護などが必要とする『日常生活に制限のある期間』が20年以上あることとなります。

高齢化が急速に進む中、健やかで心豊かな生活を維持するためには、健康寿命を延ばすことが重要で、そのためには、介護予防への取り組みや地域の支え合いが大切です。

民主体の通いの場（以下、通いの場）の取り組みを推進しています。通いの場は、週1回、地域の歩いて通える場所で、継続して『深谷ふっかつ体操』などを行う地域の交流の拠点となる場所です。通いの場で主に行う『深谷ふっかつ体操』は、重りを使った6種類の運動で、年齢問わず、誰でも簡単にできます。通いの場では『深谷ふっかつ体操』のほか、介護予防に関する講座を開催するなど、地域ごとに工夫をして活動を行っています。

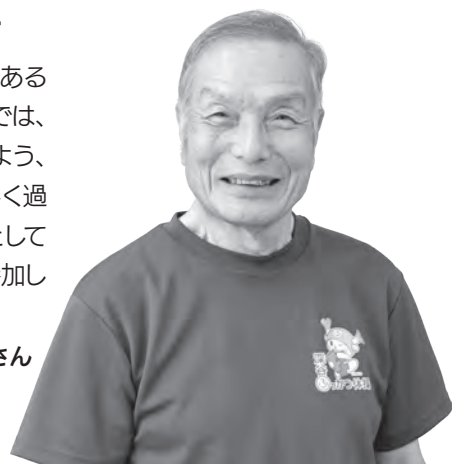
そして、『住民主体の通いの場』の文字通り、地域で活動するふっかつファイン（介護予防サポーター）の皆さんをはじめ、地域の皆さんが主体となり運営をしていて、介護予防だけでなく、参加者同士が顔の見える関係になることで、地域の見守りや支え合いにつながっています。さらに、大里広域地域包括支援センターの職員や地域の医療機関の理学療法士の皆さんが運営を支援して開催しているため、参加者の交流の活性化にもつながっています。

『ふっかつファイン（介護予防サポーター）』さんに話を聞きました

みんなの笑顔を見るのが楽しみです

人生を健康に生きるためには『今日、用がある（行くところがある）』ことが大切です。秋元町では、通いの場が『みんなが楽しく通える場』になるよう、『深谷ふっかつ体操』のほか、暑い日に涼しく過ごす場所やお茶を飲んで世間話をする場所としても開催しています。ぜひお近くの通いの場に参加してください。

ふっかつファイン
 秋元町通いの場 岡本節雄さん



地域で活動しませんか？

ふっかつファイン養成講座

ふっかつファイン（＝養成講座修了者）は、通いの場で運営の支援などを行うボランティアの愛称です。養成講座の受講希望者は、大里広域地域包括支援センターへご連絡ください。



『深谷ふっかつ体操』のやり方を、ふっかつファインさんの養成や、通いの場の立ち上げに協力いただいている理学療法士の皆さんに聞きました。通いの場では、重り（1本 200グラムの重りが6本まで入る）を使用しますが、重りがなくても筋力維持につながりますので、ぜひ自宅で行ってみてください。

※運動の前後に水分補給を行い、ご自身の体調に合わせて無理せず行ってください。
※倒れにくく、安定した椅子を使ってください。

理学療法士の皆さんに協力いただきました



息を止めないようにゆっくり8カウントで上げ、8カウントで下げる動作を10回行います（手足は左右10回ずつ）

①腕を前に上げる運動

【肩の前側の筋肉を鍛える】

- 親指を上に向けて行う（手の形は自由）
- 手を自然に下ろした状態から、手が前に水平になるまで、ゆっくり上げて、ゆっくり下ろす



ふかやクリニック
山本将史さん

②腕を横に上げる運動

【肩の横の筋肉を鍛える】

- 手の甲を上に向けて行う
- 手を自然に下ろした状態から、手が横に水平になるまで、ゆっくり上げて、ゆっくり下ろす



埼玉慈恵病院
本多泰之さん

③椅子から立ち上がる運動

【太ももの筋肉などを鍛える】

- 脚を肩幅に開き、背もたれに背中を付けずに座り、腕を胸の前で組む
- 背もたれに背中を一度付けて、腹筋を使って体を前に戻す
- ゆっくり膝を伸ばして立ち上がる
- ゆっくり膝を曲げてお尻を突き出しながら座る



佐々木病院
小林正輝さん

④膝を伸ばす運動

【太ももの前の筋肉などを鍛える】

- 膝が伸びるまでゆっくり上げる（水平にならなくてもよい）
- 足首を曲げて、つま先を上に向ける
- つま先を上に向けたままゆっくり脚を下ろす



深谷赤十字病院
小林亜紀さん

⑤脚を後ろに上げる運動

【お尻の後ろの筋肉などを鍛える】

- 椅子の背もたれなどを持つ
- 足首を90度に曲げ、体は真っすぐのまま、膝が曲がらないように脚を後ろへゆっくり上げる
- ゆっくり脚を下ろす



吉沢病院
野口奈々恵さん

⑥脚を横に上げる運動

【お尻の横の筋肉などを鍛える】

- 椅子の背もたれなどを持つ
- 体は真っすぐのまま、つま先は真っすぐ前に向け、脚を横にゆっくり上げる
- ゆっくり脚を下ろす



おおはま整形外科
剣持広夢さん

『住民主体の通いの場』の立ち上げを希望する自治会など募集中

問い合わせ 広報ふかや2ページ『各地区の大里広域地域包括支援センター』へ

立ち上げや運営方法などをサポートします。お気軽にご相談ください。

特集 継続は健康なり

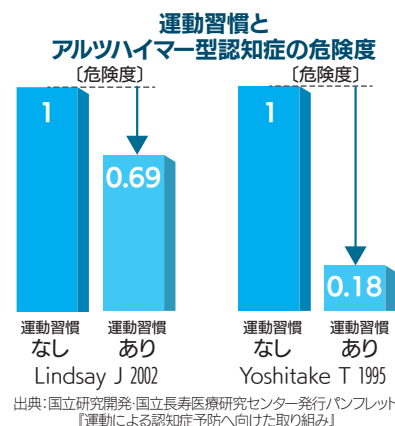
『3人に1人が認知機能にかかわる症状がある』といわれています。認知症には代表的な4種類がありますが、中でも、認知症の原因の半数以上を占めるのが『アルツハイマー型認知症』です。また、働き盛りの世代で発症する認知症を『若年性認知症』と呼び、今日、認知症は誰でもなり得ると考えられています。

脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来す『認知症』と診断される人は、高齢化の進展とともに増加しています。政府広報オンラインによると、65歳以上の高齢者を対象にした令和4（2022）年度の調査の推計では、『3人に1人が認知機能にかかわる症状がある』といわれています。

誰もがなり得る認知症

9月
『認知症月間』
世界アルツハイマー月間

継続的な運動で
認知症を予防



運動で認知症を予防

運動習慣の有無で、アルツハイマー型認知症の危険度が変わることが、研究結果で示されています。左のグラフ『運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度』の通り、研究によつて数値は異なりますが、運動習慣がない人よりも、ある人の方がアルツハイマー型認知症の危険度が低いことが分かります。

運動の継続には、1人で行うよりも、近くにいる人同士で励まし合うことも秘訣の一つです。通いの場では、地域の皆さんと一緒に運動するので、習慣化にぴったりです。

ぜひこの機会に、日々の生活に通いの場での定期的な『深谷ふっかつ体操』を取り入れ、運動習慣を身に付けましょう。

『もしかして認知症かな?』と思ったら

①まずはチェック

認知症簡易チェックサイト

自身の状態をチェックできる『わたしも認知症?』と、身近なかたの状態をチェックできる『これって認知症?』の2つのサイトがあります。気軽にご利用ください。



②一人（家族）で抱え込まない

認知症カフェ

認知症のかたやその家族が安心して集える交流の場です。詳しくは、広報ふかや21ページをご覧ください。

認知症家族のつどい

認知症のかたを介護している家族などを対象に、日ごろの悩みや思いを語り合う場です。

とき 9月8日(火)午後1時～2時

ところ 深谷公民館小会議室 定員 10人

申し込み 9月7日(月)正午までに電話で長寿福祉課
(☎ 574 - 8544) へ

認知症について考えてみませんか? 市の取り組みを紹介

令和8（2026）年度の世界アルツハイマーデー・月間の標語は『忘れても 笑顔で暮らせる街づくり』です。

本庁舎ライトアップ

世界アルツハイマー月間に合わせて、認知症への理解と支援を象徴する色とされているオレンジ色で市役所本庁舎をライトアップします。

とき 9月15日(火)～17日(休)各日午後6時～10時

啓発イベント in アリオ深谷

簡単なクイズに答えたかたに、ボランティアが作成した認知症啓発グッズ『オレンジロバマスコット』をプレゼントします。



ためるんピック
ふかや登録事業

ぜひお立ち寄りください。

とき 9月16日(水)午前11時～午後3時

ところ アリオ深谷1階シュールー前