

## シルリハ体操だより Vol.8

### 介護予防講演会で、転倒予防の体操実演を行いました！

10月に開催した令和7年度介護予防講演会には約200人の参加がありました。シルリハ体操の実演・体験では、転ばないために大切な足の指や足首などの動きをよくする体操、つまづかないよう足をあげるための足の付け根の筋力をつける体操、体幹を安定させるために腰の筋力をつける体操などを紹介しました。一緒に体操してくださったみなさま、ありがとうございました！

#### 【アンケートより】

- ・シルリハ体操いいですね。参加したいと思う。その一步をありがとうございます。
- ・活動されている方がすごく生き活きとされているところがとても素晴らしいです。

公民館などで開催している体操教室でもシルリハ体操ができます。ぜひお気軽にお越しください。

☎高齢者福祉課(☎0848-38-9137)



▲市HP

### 国保すこやか健康塾

☎令和8年1月22日(木)、2月26日(木)、3月26日(木)いずれも13:30~15:30

☎場 芸予文化情報センター

☎対 尾道市国民健康保険加入者

☎内 ストレッチ体操、バランス運動、筋力づくり運動など

☎持 屋内用シューズ、ストレッチマット(持っている人)、タオル、飲み物

※体調不良の場合は参加を控えてください。

☎問 因島福祉課

(☎0845-26-6218)

## 健康相談など

### こころの相談

☎対 心の悩みのある人か家族、または概ね18歳以上のひきこもり状態にある人か家族(治療中でない人)

#### ■総合福祉センター

☎日①12月23日(火)、②令和8年1月8日(木) 13:30~16:30

担当 公認心理師 定 各日2人

☎日①12月22日(月)、

②令和8年1月7日(水)

☎申 問 健康推進課

(☎0848-24-1962)

#### ■御調保健福祉センター

☎日12月17日(水) 13:30~15:30

担当 公認心理師、保健師

☎定2人 ☎日12月16日(火)

☎申 問 御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

### 成人健康相談(前日までに要申込)

☎内 健診結果説明、健康・栄養相談、体組成・骨密度測定

#### ■総合福祉センター

☎日令和8年1月20日(火)

9:30~11:00

☎申 問 健康推進課

(☎0848-24-1962)

### 東部保健所での相談(要申込)

#### ●アレルギー疾患相談

☎日12月16日(火) 13:30~15:30

☎内 生活・栄養相談(子どもの相談は親子(母子)健康手帳持参)

☎日 前日まで

#### ●精神保健福祉相談(精神科医師による相談)

☎日令和8年1月21日(水)

13:30~15:30

☎場 広島県東部建設事務所三原支所

☎日 令和8年1月13日(火)

#### ●B型・C型肝炎ウイルス検査

☎日令和8年1月15日(木)

☎日 令和8年1月9日(金)

☎対 検査を受けることを希望する人(過去に検査を受けたことのある人と市の肝炎ウイルス検診の対象者は除く)

※予約時に名前・連絡先が必要。検査結果は次週。

#### ●HIV抗原抗体検査・梅毒検査

☎日12月18日(木)、令和8年1月8日(木) ☎日 前日まで(匿名可)

※検査結果は当日。

☎申 問 広島県東部保健所保健課

(☎0848-25-2011)



### 献血

☎尾道市献血推進協議会

(☎0848-24-1177)

日 時	場 所
1/15(木) 9:00~11:30	丸善製菓本社

電話・HP・ラブラッドアプリで予約できます。

☎☎0120-150-554

(平日8:30~17:30)

☎https://www.kenketsu.jp/Login

### 献血会場での受付方法が変わります

令和8年1月5日(月)から、献血カードや献血手帳の新規発行・更新は終了し、献血の受付はラブラッドアプリに統一されます。

#### 【アプリのダウンロード】



▲Android版



▲iOS版



運動不足だけど始められない!

そんなあなたも"ちょっと動く"だけでOK

忙しいし、どうせ続かないから・・・。



## 身体活動量アップで健康に!

厚生労働省eヘルスネットより『日本人の観察研究では太り過ぎ(BMI30以上)でも、やせ過ぎ(BMI19未満)でも死亡率の上昇と関連している』ことがわかっています。

BMIが25～27を超える肥満の状態が続くと、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病になりやすくなります。

また、運動をせずに食べないで生活を送る人は、やせていても、肥満の人と同等の糖尿病リスクがあるといわれています。

身体活動量が多いほど、生活習慣病の危険は低下！少しでも体を動かすことが大切です。

## 身体活動とは？

日常における労働や家事などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的に計画・意図的に行う「運動」のこと

**身体活動量の目安** 年齢ごとの身体活動量の目安を参考に、連続でなくてよいので今よりも増やすことを目指しましょう。

18 〜 64 歳向け		身体活動（生活活動+運動）	運 動
	強さ	普通に歩く時の強度以上 例：家事（雑巾がけなど）	息が弾み汗をかく程度 例：早歩きで散歩、筋トレなど
	時間	1日の合計が60分 例：5分を12回程度	<u>1週間の合計が60分</u> 例：月・水・金に20分ずつ

65歳以上向け		身体活動（生活活動＋運動）
	強さ	無理のない強度 例：ウォーキングなど
	時間	1日の合計が40分 例：5分を8回程度（CMの合間など）

参考:厚生労働省「身体活動量アップで健康維持! 私のアクティブプラン」

身体活動を取り入れる時の大切な考え方は“ちよつとでも動く”“ちよつとずつ動く”

ウォーキング

10分

姿勢よく  
大股で  
速めに歩く



5分 階段

うでを大きく振り  
リズムよく昇降

【参考】身体活動で消費する体重別エネルギー量(kcal)

	活動時間	50kg	60kg	70kg	80kg
普通歩行	10分	25	30	35	40
早歩き	10分	33	40	47	53
自転車 (軽い負荷)	20分	67	80	93	107

## ストレッチ

スキマ時間に  
アキレス腱を  
伸ばす

左右  
**5**秒  
キープ



ランジ


左右 5回

大股一歩出る  
前かがみにならず  
腰を落とす



両足上げ

## 5秒キープ




両足をゆっくり  
上げ下げする  
余裕があれば  
背中も離す



ジャンプ。

高く飛ぶ

10. 



【注意】持病や内服中などで、医師から運動など制限がある場合は指示に従ってください。また、運動をし過ぎると回復が十分でなく疲労がたまり、繰り返すと疲労以外にも体に不調をきたします。

生活習慣に気をつけるとともに、毎年"特定健診"を受診して健康状態を確認しましょう！

※特定健診…生活習慣に着目した健診(内容は問診・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査など)。メタボや高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の早期発見・早期対策が目的です。持病などで病院にかかっている人も含め、年1回必ず受診しましょう。

## 内科の紹介 ～地域に寄り添って～

現代日本では、「美味しいものが豊富」「移動は車で」といった生活習慣からメタボリックシンドロームの患者が増加しています。さらに高齢化社会が進む中で、複数の持病を抱える人も少なくありません。当院の内科は、このような複雑な病状を持つ患者さんに最適な診療を提供しています。

腎疾患・糖尿病・高血圧・免疫疾患といった専門分野において、専門医が充実。常勤医師と非常勤医師が密に連携することで、地域の高齢化に伴う多様で複雑な疾患にも幅広く対応できる体制を整えています。

「どの診療科にかかったら良いか分からない」とお悩みの人も、まずはお気軽にご相談ください。地域の皆さんが安心して暮らせるよう、地域に根ざした医療で貢献してまいります。皆さんの健康を総合的にサポートすることが、私たちの使命です。

### ～医師紹介～

副院長 水戸川剛秀  
副院長 開原正展  
片岡広明  
藤本靖郎  
山脇泰秀  
長澤紗詠子  
長洲晶子  
水田 耀  
稲葉 諒



(令和7年9月撮影)

〒尾道市立市民病院 (☎0848-47-1155(代))

## 自死遺族の分かち合いの集い

大切な人を自死で亡くした人が、普段は言えないことを話せる、分かち合いの集いです。

※秘密は厳守します。

※治療や指導は行いません。

日 12月28日(日) 14:00～16:00

場 アンテナ・コーヒーハウス  
(東土堂町11-3)

対 ご家族・親戚を自死で亡くした人

料 300円

申 問 アンテナ・コーヒーハウス  
(☎0848-22-2080)

# 子育て

## 尾道市子育て世帯訪問支援事業 家事・育児の不安をご相談ください！

家事・育児などに対して不安や負担を抱える子育て家庭等を訪問支援員が訪問し、家事・育児などの支援を行います。

### ●対象家庭

市内在住の18歳未満の子どもがいる家庭か妊婦のうち、次に当てはまる家庭

- ・保護者に監護させることが難しい家庭
- ・保護者の養育を支援することが特に必要な家庭
- ・若年妊婦等への支援が特に必要な家庭
- ・ヤングケアラーなどへの支援が特に必要な家庭

### ●支援内容

- ・家事支援(食事の準備、片付け、掃除、洗濯、日用品等の買い物など)
- ・育児支援(授乳、食事介助、おむつ交換、着替え、沐浴、入浴など)
- ・子育て等に関する不安や悩みの傾聴・相談など
- ・地域の母子保健施策・子育て支援施策等に関する情報提供

### ●利用方法

まずはお電話でご相談ください。

- 利用料金などについては、市HPをご覧ください。

市HP▶



## 事業者募集中！

「子育て世帯訪問支援事業」の実施にあたり、家事や育児の支援等を行う訪問支援員の派遣を行う事業者を募集しています。

詳しくは、市HPをご覧ください。



▲市HP

申 問 子育て支援課  
(☎0848-38-9219)