

うんな ゆい ま〜る だより

恩納村地域包括支援センター

恩納村字恩納 2451 番地

TEL : 098-966-1207

発行人：大黒志保 (SC)

2020 冬号



THE 朝活

早朝5時起床
5時過ぎから仲泊海岸
沿い2km ウォーキング
6時にゲートボール練習
6時半仲泊海産物店裏
集合してラジオ体操!

年末年始の慌ただしさに加え暴飲暴食などで体調に変化がでていませんか? 心身共にすっきりリズムを取り戻すなら「朝の活動」がオススメです!

「例えば仲泊区早朝女子会! 急げを嫌い、暴風を嫌い、注目を嫌い、長年のキャリアと叩きあげのスキルが彼女たちの武器だ!」

最高齢の宮城かめさん(98歳)またの名をスーパー朝活女子! かめさんを目標に毎日ラジオ体操で住民同士パワーを高めています!



朝の会

重要!



懐中電灯を持って...



待ち合わせ

子育てがひと段落してキビ作りをしながら自分の健康維持のために朝活を始めたそうです。

40~50年朝活が習慣になっているおかげで背筋もまっすぐ! とても90代とは思えない抜群のスタイルです。



海に向かってマイナスイオンを吸い、指先まで集中してラジオ体操第1・第2を行います。身体もポカポカになります!

夏休みの体操ではラジオ体操第一で終わったので、今まで第二をしたことがありませんでした。ラジオ体操の歌も歌うと心も爽快になります!

ラジオ体操の効果

約400種類もの筋肉をバランス良く刺激
新陳代謝が良くなる

筋力アップ
代謝アップ

血液やリンパの循環機能を促進

老廃物の排出
冷え性の解消
リンパの流れが良くなり
免疫力向上

13種類の運動で構成ほとんどが普通の生活であまり行われない動き
不意の怪我や事故予防の体づくり

万が一の時に備える
身体づくり

ラジオ体操は早いペースのウォーキングと同程度のカロリー消費
なんだよ。疲れにくい身体づくりに最適です

時間帯別の効果

ラジオ体操のカロリー消費量は、体重50kgの人が15分間行くと

57kcal

朝 1日の生活を快適にする		通常、起床後に脳が目覚めるまで約3時間かかるとされています。ラジオ体操はわずか3分でほぼ同じ状態にしてくれるためとても効果的です
昼 眠気防止と精神安定		食後、血糖値が急激に上昇します。これが眠気を誘発しますが、食後のラジオ体操は血糖値上昇が緩やかにし眠気を抑えてくれます。セロトニン(安定した精神を保つために有効な物質)が体内に分泌され抗うつなどにも効果を発揮します
夜 寝つきを良くする		就寝から2時間前に行うと体内温度の上昇により快眠へと繋がります。体操後にお風呂にするとより効果的です

有酸素運動は、脳卒中や動脈硬化の予防になります。散歩中に花の写真を撮ったり、俳句を考えるなどの楽しみを見つければウォーキングも長続きしますよ!

予防が期待できる
病気・病態と歩数・早歩き
1日あたり時間の目安

歩数(早歩きの時間)	予防(改善)が期待できる病気・病態
2000歩(0分)	寝たきり
4000歩(5分)	うつ病
5000歩(7.5分)	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩(15分)	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
750歩(17.5分)	筋減少症、体力の低下
8000歩(20分)	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9000歩(25分)	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000歩(30分)	メタボ(75歳未満)
12000歩(40分)	肥満

出典：青柳幸利「中之条研究」

2020 謹賀新春 地域交流イベント

しっかりラジオ体操してから



名嘉真区
新年歩け歩け大会



名嘉真川周辺ウォーク



希望ヶ丘ロータリーも賑やかです。ポカポカ陽気にミツバチも飛んで花の香も癒されますよ! 散歩や草引きしながらストレスフリー〜♪

2020年、みなさんの新年の目標はなんですか？

今年は東京オリンピックも開催されます。景気が上昇する中、恩納村でも各々のサロンで盛り上がっています。今年も健康に過ごすための「社会参加」4つのヒントやサロン活動をご紹介します！



ヒント

楽しさ・やいがいになることを探して地域貢献してみましょう！



例えば…

- ① **地域貢献** 清掃・見守りパトロール・読み聞かせ
- ② **趣味** 絵画・囲碁・将棋・史跡巡り・料理・野菜作り・折り紙
- ③ **学ぶ** ナビ塾・パソコン・認知症サポーター養成講座・手話
- ④ **働く** 草刈り有償ボランティア・ハローワーク
- ⑤ **集う** ゆうなカフェ・地域サロン・会食・スポーツサークル

ヒント
1 **こまめに外出
人との出会いと
年間イベントを
楽しみましょう！**

例えば…

- ① こまめな買い物
- ② 定期的に用事を作る
- ③ ペットの散歩
- ④ 外食や趣味活動・体操教室への参加

ヒント
3 **無理なく、がんばり過ぎないで
自分のペースを大切に！**

「頼まれたから」「好きだから」と
つい本意ではない活動や
つき合いからストレス疲れ
していませんか？

切り上げ上手な人 Noの言える人

ひと休み

その日は無理です!!
を目指しましょう!!

感謝されたり喜ばれたりすると「やいがい」が育ちます。男性はボランティア活動が要支援・要介護になるリスクが下がりますよ～

ヒント
4 **カタチを変えても、
切れ目なく健康度に
応じた社会参加を**

仕事以外に何をすればいいのかわかるか…



年齢を重ねると、体力により人との交流も変化します。現役時代から地域と関わりを持ち、健康度に応じて村内の社会資源を有効活用しましょう！

地域の身近な
つどいの場
をご紹介します♪

宇加地区
公民館
ゆんたく市場

コーヒー
飲んでくか？



昨年12月8日の山芋スープ（重量勝負）も盛り上がりましたが、公民館サロンも平日開放され住民同士の情報交換に花が咲いています！水曜日午前の「がんじゅう大学」体操教室後は、参加者同士で会食をしています。

朝一や農業の休憩には、多くの方が職員のいれてくれる美味しいコーヒーを楽しみに各々手土産を持参で集ってくつろぎます。公民館がいつでも憩いの場、心癒され一度訪れた人は繰り返し来たくなる場所です。

恩納区
するていあしぼ
ゆんたく会

恩納区ふれあい館にて

毎週水曜日 午後2～4時



今年初のゆんたく会は、参加者を笑顔いっぱいでもてなす代表の当山加代子さんの優しい挨拶で始まりました。

新年一発目は「じゃんけんお年玉大会」!!「最初はグー」から始まりますが、なかなか思うように勝者が決まらず笑いの渦…景品がかかると毎回真剣なまなざしですが、なぜかチョキを出す人が勝ってしまいます(#^#)

今年も恩納区女性パワー健在です！レクリエーションや最新話題の情報交換、世界情勢を気にしながら笑顔で平和を発信しています！



チョキ出す人だけ勝ってる気がする？



じゃんけんも運動になるね

真栄田区
もみじ会主催
ランチ会

真栄田区研修センターにて
第2・4火曜日 11～15時

今年度から毎月2回になった楽しいランチ会です。今年も豪華盛り沢山の手作りメニューが勢揃いしました。

がんじゅう大学体操後には公民館からワクワクしながら会場に向かわれる方も多く、食事中情報交換の花が咲きます。公民館職員も参加して、来なかった方の心配までしてくれます。

食事前に脳トレゲームをし、自分の食べれる量を考えながら料理を選び、気軽に会話しながら食べるのも自分の健康につながります。真栄田区民だけの利用になりますが、他地域にも会食が普及するといいですね(^◇^) くわっち～さびたん！



好きなもの
沢山食べて！

色々あって
迷うサ～

地産
地消

食前の
脳トレゲーム

太田区
買い物
支援バス

公民館集合・自宅前下車
第1・3木曜日 10時～



今年は満員御礼！
参加者多数楽しく運行中です！

編集後記

昨年末、世界的に有名なフォトジャーナリスト・アリアヌ クレメントさんが恩納村の元気なご長寿さんをカナダでPRしたいと初来沖しました。個展も計画中ですよ！

オリンピック目前、沖縄本島北部が「長寿」で注目される中、1月20日にフランスの国営放送が村内の元気な高齢者活動と高齢者が栽培した新鮮な野菜の番組を作り、ヨーロッパに情報発信するために取材に来られました。自給率が80%のフランスでは、恩納村のような高齢者の農業生活に魅力を感じ、関心を寄せています。これからも村民でささえあって、ひとりひとりが「世界の恩納村・美味しい恩納村」をPRして盛り上げていきましょう！

