



# 4月号 下京シルバーだより

先日、京都市いきいき筋トレボランティアの活動報告会に参加しました。そもそも「いきいき筋トレ」とは、特別な道具を使わず自分の体重等を利用して手軽にできるシルバー対象の運動です。転倒による骨折で寝たきりなるのを防いだり、運動不足を解消して生活習慣病にかからない体を作る健康増進のための運動プログラムで、それを普及推進するのが研修を受けた各区にいるボランティアです。いわば健康上の問題で日常生活が制限されることなく（フレイルや要支援・要介護にならず）生活できる健康寿命を延ばすお手伝いをする活動員です。各区の学区数が違うので単純比較はできませんが、下京区のボランティアは「19名」「6学区」しかいません。京都市でその数が多いのは西京区59名 右京区54名 左京区49名、次いで北区、洛西地区、伏見区と続きます。学区では、西京区は全学区（100%）70%以上が山科区 洛西地区 伏見区 右京区 北区となっている一方、下京区は26%（6/23学区）となり空白学区が目立ちます。数や割合だけですべてを言いきれませんが、今後の課題の一つかもしれませんね。（Y.Tomita）



## 【孤立が健康のリスクに！？ 社会とのつながりを保つ秘訣】 柳原栄次

孤立（社会とのつながりが少ない）が健康に与えるリスクと、その回避方法は・・・

（パート1） 孤立がもたらす死亡リスク

孤立は約1.9倍、喫煙は約1.6倍、過度の飲酒は1.4倍と、死亡リスクが高まるエビデンスがあります。



孤立の方が喫煙や飲酒よりもその影響度が高いんですね。でも、喫煙も1日15本吸うと孤立に匹敵するリスクがあるとも言われています。孤立は心疾患やアルツハイマー病、認知機能の衰え、うつ病などになる原因になるとされ、心身に大きな悪影響を及ぼします。

なぜ孤立するのでしょうか？仕事を離れてすることがない、外出機会や目的が少なくなる、同居人がいなくなる、体力気力の低下など様々な要因で家の中に引きこもること（孤立）につながります。



## （2月-3月活動報告）

- 2月10日（金）市老連『健康づくり活動発表会』…下京発表：レクリエーションダンス・太極拳同好会の皆さん
- 2月14日（火）市老連『東・西お寺めぐりウォーキング』…参加：44名/市老連732名
- 2月21日（火）-22日（水）市老連『親睦交流旅行 下呂温泉』…参加：21名/市老連210名
- 3月 4日（土）下京区歩こう会『東福寺近辺散策』…参加：130名



親睦交流旅行



健康づくり活動発表会  
《呉竹文化センター》



東福寺近辺散策

## （3月-4月活動予定）

- 3月25日（土）-26日（日）市老連『すこやかクラブ京都作品展』みやこめっせ、25日/9~17時、26日/9~16時
- 3月30日（木）市老連『春の大原野ウォーキング』（集合時間・場所）9:45 小畑川中央公園（エミナース東側）
- 4月 1日（土）下京区歩こう会『東山花見コース』（出発時間・場所）10:00 丸太町橋東詰め河川敷
- 4月18日（火）市老連『蹴上から山科疏水ウォーキング』（集合時間・場所）9:30 蹴上インクライン上広場

## 《4月 水曜日グラウンドゴルフ練習日》 午前9時集合

5日：元菊浜（小）、12日：元淳風（小）、19日：下京中成徳学舎、26日：元淳風（小）

※このQRコードを読取りスマホやPCで見るともできます。

（下京地域情報サイトの各種団体等掲示板でシルバークラブを検索）

