

豊岡まちづくりウォーキング事業 報告資料一式

資料3

豊岡まちづくりウォーキング アンケート結果

実施年月日 令和4年9月17日(土) 9:00~11:30

回収枚数 16枚 (回収率 80%)

参加者数	一般参加者	13	18	20
	実行委員	5		
	まちセン職員	2	2	

1. 年齢の内訳

10~20代	1
30~40代	0
50~60代	1
70~80代	14
90代~	0

2. イベントを何で知ったか

町内会回覧	4
まち協HP	1
チラシ(スーパー)	5
チラシ(公共施設)	1
チラシ(その他)	0
友達から	1
その他	4

妻の誘い 実行委員 ボランティアの声掛け
豊岡包括職員からの電話 ダイレクトメール 主催者

3. 健康講話、準備体操について

(1)時間	長かった	1
	ちょうどよい	15
	短かった	0

(2)内容	参考になった	12
	あまり参考にならなかった	0
	無回答	3
	まあまあ	1

講和の内容に関する意見・要望

文字が見えない。スクリーン大きくする？
健康のため参考になり、健康寿命を延ばしたいです。
初めて参加して楽しかった。今後もよろしく。

4. ウォーキングコースについて

満足	6
普通	10
不満	0

コースについての感想・要望

体力に合わせてカットした道コース(勝手に！)
来年80歳になるので、大丈夫かな？
雨がぽつぽつしてきたので短縮で残念でした。
雨がパラついてきたが、全部歩きたかった。

《裏面あり》

5. ウォーキングの距離について(今回3km)

長かった	0
ちょうどよい	15
短かった	0
無回答	1

6. その他, 感想・要望等

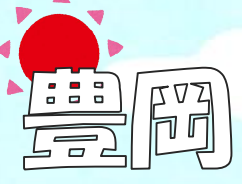
今後も続けてほしいです。
旭川市政の一部を見た感じ(悪い面が多く)
今回は雨天で途中ショートカットをせざるを得なかったが、
皆楽しそうにしていたので良かったと思う。
ただ集中して周囲が見えなくなる方がいたので、注意していきたい。
(声掛けなど)

実行委員会の方々、本当にありがとうございました。
もう少し参加者が増えれば良いと思います。
いい時期だった。
コースは短縮してちょうどよかった。
思いのほか、道路のゴミが多かった。
ゴミの5割はタバコでした。
ありがとうございました。
このような機会をこれからも作ってください。

事業の様子



豊岡まちづくり推進協議会の意見を受けて実施しています。



まちづくり

ウォーキング

自宅にこもりがちになっていませんか？



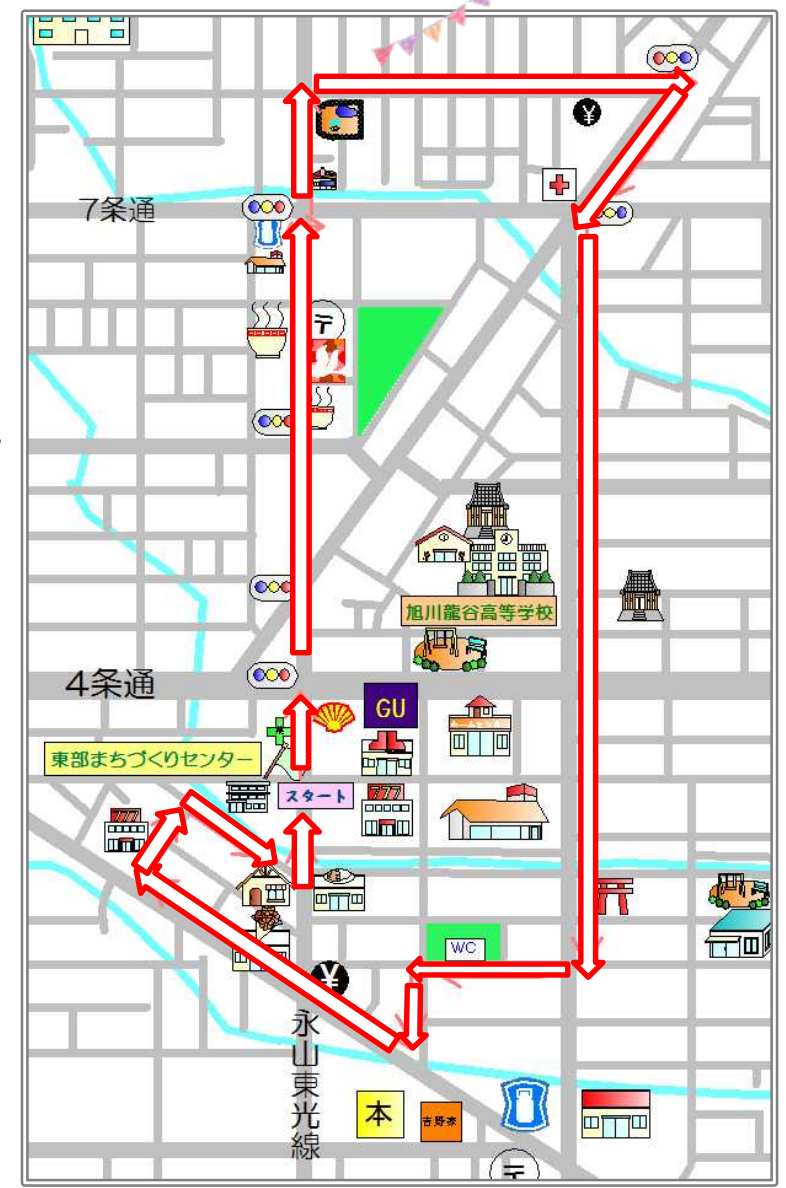
豊岡地域の景色をみて、歴史に触れ
地域をきれいにしながら、健康づくり

日時 令和4年9月17日 (土) 9時~11時 (予定)

**集合場所 東部まちづくりセンター
(豊岡3条3丁目5-10)**

ウォーキングコース (約3.3km) 予定

※ 駐車場に限りがありますので、可能な方は
徒歩又は乗り合わせでの御来場をお願いし
ます。



申込み 令和4年9月14日〆切

電話又はFAX★でお申込みください。
★別紙(裏面)のFAX申込書等に必要事項を記載の上、
FAX33-6789 東部まちづくりセンターに送信願います。

必要事項(任意の用紙も利用可)
・豊岡まちづくりウォーキング参加希望
・住所・氏名・電話番号

※参加者全員ボランティア保険に加入します。
※事業の様子を、写真撮影し、HP等に掲載する
場合があります。不都合な方はお知らせください。

内容 9:00~ 9:10 受付
9:10~ 9:30 健康講話・準備体操 等
9:30~11:00 ウォーキング
《周囲のゴミを拾いながら、ウォーキングします。》
※コロナ感染拡大状況や雨天等により中止する
場合は申込者へ事前に御連絡いたします。



【豊岡地域包括支援センター
保健師 佐藤 留美子さん】

私が健康講話を担当します！

新型コロナウイルスの感染防止のお願い
・マスクの着用をお願いいたします。
・来場の際の検温、消毒に御協力願います。



帽子・タオル・マスクなどをお持ちください！！
※当日の気温に合わせた服装、歩きなれた
靴でお越しください。
※受付時にペットボトル(お茶)をお渡しします。

豊岡まちづくりウォーキング事業実行委員会

(豊岡地区社会福祉協議会、豊岡地域包括支援センター、豊岡・新豊岡地域住民ボランティア)

申込・問合せ先 東部まちづくりセンター 鈴木・道下 電話 33-1110 FAX 33-6789



コースの様子

1 東部まちづくりセンター



平成27年設立
東部まちづくりセンター
南消防署豊岡出張所
豊岡地域包括支援センター
の複合施設です。

Toyooka Machizukuri Walking



2 奇跡の木 (跡地)



「旭川市指定保存樹木」の雲龍柳という木はここにありました(〇)樹齢50年余り地域を見守っていた木が2016年10月倒木等の危険性により伐採されました。

3 豊岡まつ葉公園



スタート

ゴール

4 浄土真宗本願寺派 菊枝山 慶誠寺

入ると・・・
浄土真宗の宗祖「親鸞」がお出迎え



立派な鐘もあります。毎朝6時30分に鐘の音が鳴り響きます。



約50年ほど前に、旭川市役所の近辺から、現在の地に移転し、現在は地域のシンボルとも言える神社です。夜は、ライトアップし、とても幻想的です。

5 黒住神社



7 三浦 光代・綾子居宅跡



旭川を代表する作家 三浦綾子さんは、生前この居宅で、自ら話した文章を、夫の光代さんが書き留める「口述筆記」により作品を作りあげたそうです。

6 豊岡第4公園



豊岡ウォーキングマップ

1 ~ 7
コースの様子については、裏面をご覧ください。



Toyooka Machizukuri Walking



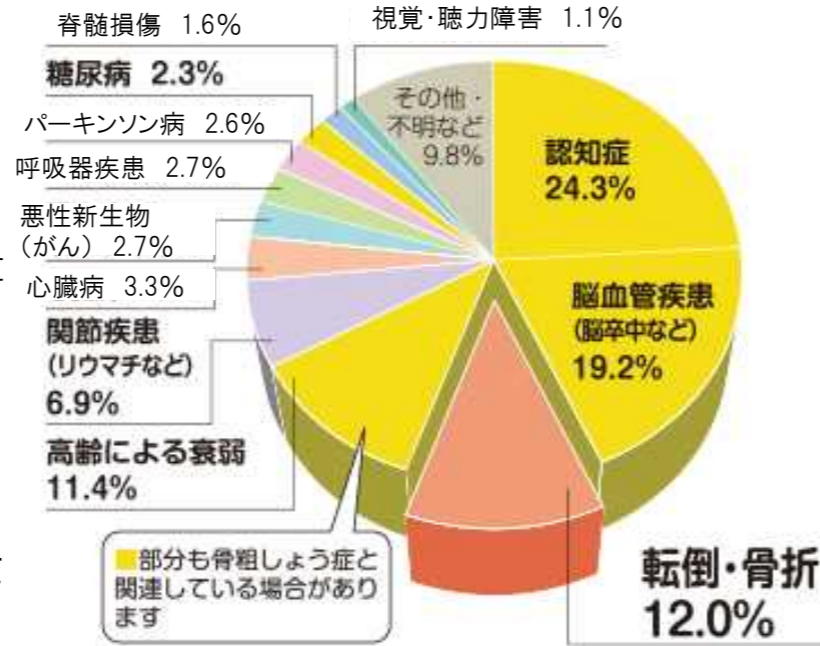
作成 豊岡まちづくりウォーキング事業実行委員会

ToyookaMachizukuriWalking ToyookaMachizukuriWalking ToyookaMachizukuriWalking ToyookaMachizukuriWalking

骨の健康と運動のおはなし

豊岡地域包括支援センター

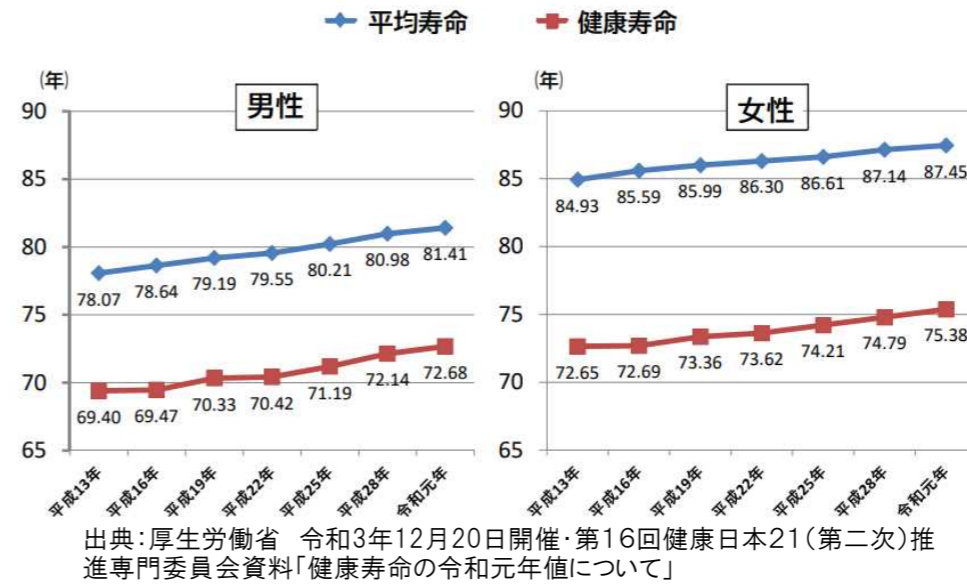
【介護認定を受ける原因となった疾患】



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」令和元年

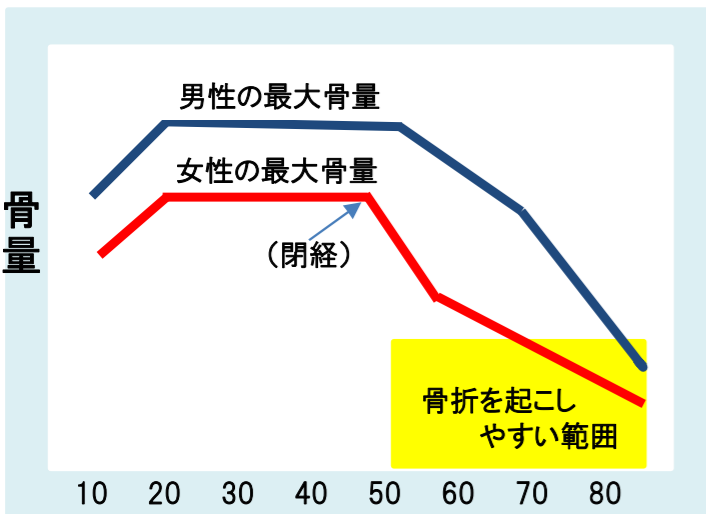
骨粗鬆症で骨がもろくなると、転倒や打撲、ふらついてグッと足を踏み込む、10kgほどの物を持ち上げるといった、何気ない動作でも簡単に骨折してしまうこともあります。治療が長引き、身体機能が低下してそのまま寝たきりになるなど、介護が必要になるおそれがあります。骨粗鬆症がこわいのは、転倒・骨折がきっかけで『健康寿命』を短くしてしまうことです。健康寿命を延ばし、平均寿命との差を縮め、健康で長く暮らすことが大切です。

平均寿命と健康寿命の推移



平均寿命と健康寿命にあまり差がないと、亡くなる直前まで健康に過ごしていたということになり、逆に差が大きいと不健康な状態が長いということになります。ここで注目していただきたいのが、平成13年から令和元年まで平均寿命も健康寿命も右肩上がりに延長していますが、その差はほとんど変わらないということです。特に男性よりも女性の方が不健康な期間が長いことが分かります。

★年齢による骨量の変化 (イメージ図)



骨粗鬆症は女性に多く、発生頻度は男性の約3倍です

(年齢に伴う骨の変化)
骨密度の低下を招く要因はいくつかありますが、その一つとして加齢が挙げられます。左記は年齢に伴う骨密度の低下を表したグラフです。20歳前後でピークに達した後、50歳頃まで比較的安定して推移しますが、その後急激に減少していくことがわかります。

骨が弱くなる原因

骨粗鬆症は閉経後の女性に多く見られます。加齢によって男女ともに骨密度は減少しますが、女性は特に骨芽細胞を活発にするエストロゲン(女性ホルモン)が閉経後に激減することが原因として挙げられます。

骨はカルシウム、マグネシウム、リンなどのミネラルで構成されています。カルシウムやマグネシウムが身体で不足することや、カルシウムの吸収に必要なビタミンDの摂取が不足すると骨の成長が促されず、骨粗鬆症の原因となります。また、運動不足で骨に負荷がかからないことも、カルシウムの利用効率を下げ、骨密度の低下につながります。その他、運動不足、痩せている方、飲酒、喫煙、糖尿病、慢性腎不全、慢性閉塞性肺疾患、ステロイド治療などでも骨粗鬆症のリスクが高くなります。

まずは軽いウォーキングから

骨を強くするには、骨にかかる力が大きく、繰り返しが多いほど骨を強くすると言われています。でも無理に激しい運動をする必要はありません。ウォーキングは骨にかかる力は大きくありませんが、継続して行えば効果が期待できます。また、足が着地する時に適度な衝撃が頭部に伝わり、脳機能の維持・調節につながるとも言われています。

まずは1日10分程度歩くことから始めてみるのも良いと思います。まずは無理のない範囲で習慣化していくこと。慣れてくると歩いても疲れなくなってくるので、徐々に10分から15分、20分、25分・・・というように時間を増やしていきます。目標としては週に5回。1回30分程度(30分歩くと3000歩程度になります) 若い方、もっと歩けるとい方は朝晩30分ずつ歩くのも良いと思います。

ウォーキング以外にも簡単に始められる運動としては

■片足立ち

バランスを崩して転倒しないように手すりやテーブルなどつかまれる場所で行いましょう。

■かかと上げ

足を肩幅くらいに広げ、かかとを上げてストンと落とす。1日30回を目安に。ただし膝や腰が痛い方はNGです。

*すでに骨粗鬆症と診断を受けている方や高血圧・心臓病などをお持ちの方は、どの程度まで運動負荷をかけて良いか、主治医にご相談ください。