



能勢町健康づくり支援事業

# のせ健サポート通信

のせ健サポートとは、家庭血圧測定を始めとして、  
町民の皆さまの健康づくりをサポートすることで健康寿命を延ばす取組です。  
40歳以上の町民を対象に、血圧計の貸出や、年1回の測定記録提出を通じた支援を行っています。

## のせけん参加中の皆さまへ 血圧手帳の提出について

### ささゆり地域の方へ

手帳及びアンケートをご提出いただきありがとうございました。  
提出がまだの方は、空白があっても構いませんので一度お送りください。



### けやき地域の方へ

年に1回、8月頃に新しい血圧手帳を送付予定です。

## 「いきいき百歳体操」に参加しませんか？

いきいき百歳体操は、週1回、地域の公民館等で行われている体操です。  
手首や足首におもり(200g~最大2kg)をつけ、自分の体力に合わせて無理なく取り組みます。  
体を動かすだけでなく、人との交流もあり、楽しく続けることができます。

保健福祉センターでも、月に1回「いきいき百歳体操」を実施しています。  
「まずは試してみたい」「今一度正しいやり方をおさらいしたい」方におすすめです。  
体操のポイントを分かりやすくお伝えしますので、ぜひご参加ください。

### 「はじめよう、つづけよう！いきいき百歳体操」令和8年度(6月以降)の日程

開催日時: 第1金曜日 10:00~

6月5日・7月3日・8月7日・9月4日・10月2日・11月20日※・12月4日・  
1月8日・2月5日・3月5日 ※11月は第3金曜日に変更となります

場所 : 保健福祉センター 多目的室(2階)

持ち物 : 水分補給用の飲み物 おもりやバンドは貸出します。

予約 : **不要** 直接お越しください。



各地区で開催されている「いきいき百歳体操」に興味がある方、参加したい方は  
すこやか支援課(072-731-3201)までお気軽にお問い合わせください。

# 大阪大学 のせけんを通じて ちょっとわかった話

梅雨の時期になり、雨が増えてきましたね。雨の日は特に地面が滑りやすく、転倒しやすくなります。今月号は、『**転倒の危険性とその予防**』について、能勢町のデータをもとにご紹介します！

## 転倒の危険性

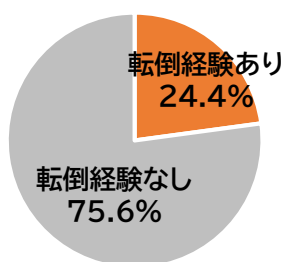
高齢の方が介護を必要とするようになる原因の一つに、「転倒・骨折」があります。これまで元気に過ごしていても、年齢とともに体力や運動機能、バランス感覚が少しずつ低下し、ちょっとしたつまずきや転倒をきっかけに、骨折したり、歩くことが難しくなったりします。また、一度転ぶと「また転ぶのでは」という不安から外出を控えるようになり、さらに活動量が減って寝たきり状態につながることもあるといわれています<sup>1)</sup>。

## 能勢町における転倒の実態

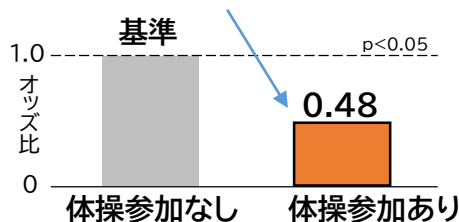
「のせけん(能勢町健康長寿研究)」参加者のうち、65歳以上で「転倒経験あり」と答えた方は、約4人に1人で、全国平均(約20%)よりやや多い結果でした(下記左図)。

さらに、「いきいき百歳体操への参加」と「転倒経験」の関係について調べたところ、**75歳以上の方では、体操に参加している方のほうが、転倒経験が少ない**傾向が見られました(下記右図)。体操によって、体の筋力が保たれることが関係していると考えられています<sup>2)</sup>。

過去1年間の転倒経験の有無



「いきいき百歳体操」参加と転倒経験



**75歳以上では、いきいき百歳体操「参加あり」のグループの方が転倒経験が少ない**

ロジスティック回帰分析、性別・農作業有無・転倒に対する不安・身体の衰への自覚で調整

転ばないことは、元気にいきいきと毎日を過ごすための大切なポイントです。転倒を予防するには、バランス力を維持するため、脚と腰の筋力を鍛えることが重要です。「一人ではなかなか続けにくい…」そんな方には「いきいき百歳体操」がおすすめです。参加されている方はぜひ継続して頂き、まだの方はぜひこの機会に始めてみませんか？

## 骨粗しょう症検診が始まります！

今年度から、能勢町では偶数年齢の女性を対象に骨粗しょう症検診を実施します。骨粗しょう症とは、骨がもろくなり、軽い衝撃でも骨折しやすくなる病気です。痛み等の自覚症状がないまま進行しやすいため、定期的な検診が大切です。

また、骨に適度な負荷をかける運動は、骨を強くすることにつながるといわれています<sup>3)</sup>。検診と、いきいき百歳体操等の運動を行い、骨や筋肉の衰えを防いでいきましょう。

<sup>1)</sup>鈴木隆雄(2003):転倒の疫学.日本老年医学会雑誌.40巻.2号.85-94. <sup>2)</sup>ト シンメイ,他(2021):地域通いの場に参加する高齢者におけるフレイルの実態といきいき百歳体操効果の縦断的検討~大阪府能勢町いきいき百歳体操効果検証~.日本老年医学会雑誌.58巻.459-469. <sup>3)</sup>Savikangas T, et al.(2024):Changes in femoral neck bone mineral density and structural strength during a 12-month multicomponent exercise intervention among older adults- Does accelerometer-measured physical activity matter?.Bone.Jan:172:116951

(大阪大学大学院医学系研究科 岩井 琴音、赤木 優也、樺山 舞)

