



## ペットボトルのキャップで健康づくり！？



# その名も「キャップバッグ体操」

さいたま市ヘルスプラン21（第2次）では、皆さんが取り組む健康づくりを推進しています。

今回は、さいたま市浦和区にある『浦診 フレイル予防体操』を取材してきました。

『カッ、カッ、カッ！』浦和民主診療所の4階に響き渡る音。

この音、どこかで聞いたことがあるような・・・？

音の正体はペットボトルキャップを詰めたお手製の袋（キャップバッグ）。体操に欠かせない相棒です。

この袋を投げたり、バトンのように隣の人に回したりすると皆が笑顔に。

そして、失敗するとさらに笑いが広がります・・・。

身近にあるもので健康づくりができるって、素敵なことですね。

フレイルって何？  
詳しくは裏面へ



袋のサイズは20cm×25cm  
運動にはこのサイズが絶妙！



ストレッチもこの袋を使います。  
頭に載せてスクワット、腰の周りを  
手で持って一周など、袋がいろいろ  
な場所を旅します。



リズムに合わせて隣の人に袋を回し  
ます。  
反対回しが不意にやってくるスパイ  
スです。



立ち上がる時の  
「力強さ」「す  
ばやさ」「ふら  
つき」を測る機  
械があります。



筋肉量や基礎代謝を測る体組成計  
もあります。

## 参加者の皆さんに聞きました

Q『フレイル予防体操』っていつやっているの？

A 毎月第2火曜日 14:00～浦和民主診療所4階で開催中です。  
参加費は無料で、申し込みも不要です。

Q このキャップバッグはどうやって作られているの？

A キャップを回収⇒洗う⇒漂白⇒乾燥⇒裁縫が得意な人が縫製⇒完成！  
と、皆さんの手仕事の結晶です。  
ひとつの袋に50個のペットボトルキャップが入れられています。

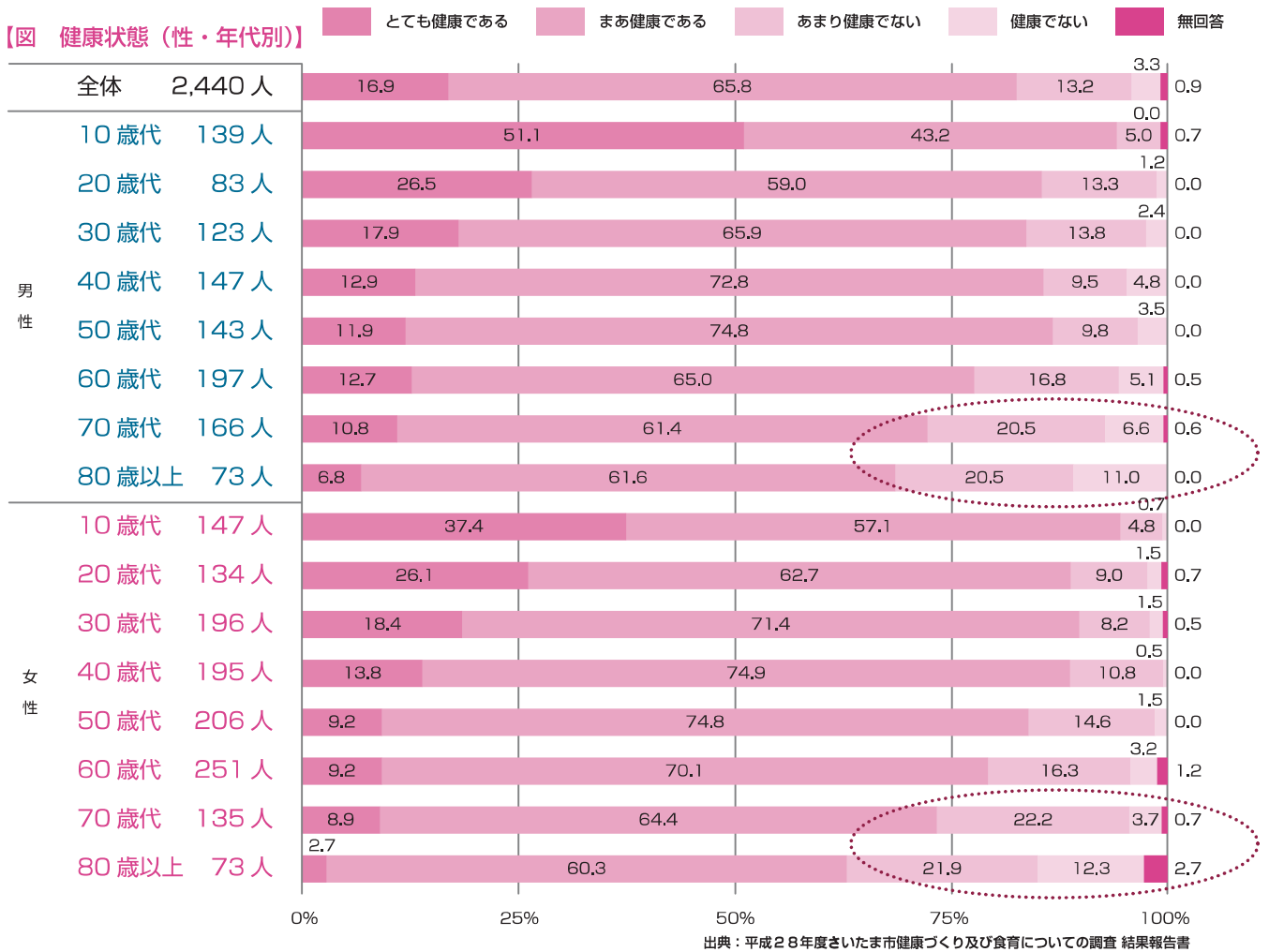
▶ 問い合わせ

(医療生協さいたま 浦和民主診療所 工藤組織担当)

さいたま市浦和区北浦和5-10-7 TEL 070-2154-7343

# あなたは「自分は健康」だと思いますか？

自分の健康状態をどのように感じているか、市民の皆さんに聞いてみました。



男性の「とても健康である」割合は10歳代（51.1%）が他の年代より特に高くなっています。一方、「あまり健康でない」割合は70歳代、80歳以上（20.5%）、「健康でない」割合は80歳以上（11.0%）が他の年代より特に高くなっています。また、女性の「とても健康である」割合は、10歳代（37.4%）が最も高く、10～20歳代が他の年代より特に高くなっています。「あまり健康でない」割合は70歳代（22.2%）が最も高く、「健康でない」割合は80歳以上（12.3%）が最も高く、それぞれ他の年代より特に高くなっています。

## 「フレイル」って何？

加齢に伴う変化に加え、閉じこもり・転倒の増加・意欲の低下など、健康と要介護状態の中間的な段階。早く気づき、正しく介入（治療や予防）することが大切です。

高齢者のフレイルは社会的・身体的・精神的な側面から評価します。適切な介入・支援により生活機能の維持や向上が可能のため、自分の気づきや周囲の人の気づきが大切です。

### 加齢に伴う変化

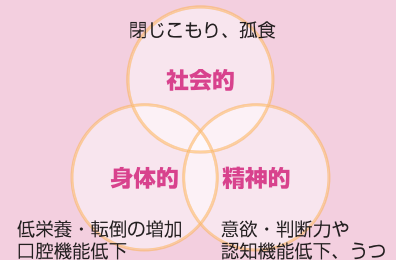
- ・食欲の低下
- ・活動量の低下（社会交流の減少）
- ・筋力低下
- ・認知機能低下
- ・多くの病気をかかえている

### 危険な加齢の兆候（老年症候群）

- ・低栄養
- ・転倒、サルコペニア<sup>★1</sup>
- ・尿失禁
- ・軽度認知障害（MCI）

※厚生労働省「高齢者の低栄養防止・重症化予防等の推進について」より抜粋  
<sup>★1</sup>サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少と筋力が低下した状態。

### フレイルの多面性



＜サポーター通信発行事務局＞さいたま市保健福祉局保健部健康増進課内

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6-4-4

TEL 048-829-1294 FAX 048-829-1967

このリーフレットは、850部作成し1部あたりの印刷経費は50円です。