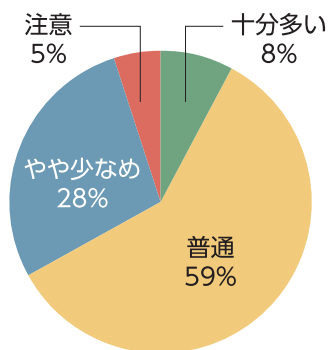


30代の3人に1人は骨量が足りない!!!

玉川健康づくり課では、2019年8月～10月健診などで来所された方170人(平均年齢36.4歳)に『骨密度測定』を行いました。

測定結果

30代の3人に一人は骨量が足りない!



骨量は20歳頃までは増え続けますが、その後はなかなか増えません。子供の頃からの生活習慣が大きく影響します。

20歳までは骨量を増やす。

20歳から50歳ごろは骨量を維持する。

50歳以降は骨量の減少を緩やかにする。

家族ぐるみで骨量アップを目指そう!

毎日
歩きましょう

適度な
日光浴

禁煙

一日3食、色々な食材を
組み合わせて食べましょう

適塩・適酒
適正体重

世田谷区保健センター
健康増進係 より

日常生活で できることから始めよう

布団の上げ下げや片付け、掃除や買い物など、日常生活でからだを積極的に動かしましょう。

プラス10分多く歩く。
[10分の歩行は約1000歩に相当します]

なるべく階段を使う。

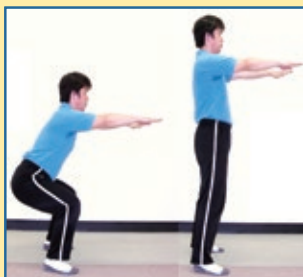
歩くとき、少し大またで歩いてみましょう。

骨に負荷をかけ
もっとからだを
動かすポイント!

開眼片脚立ち(ダイナミック・フラミンゴ体操)

フラミンゴのように片脚で立ちます。不安な方は壁やテーブルにつかまりながら行ってもかまいません。体重を片脚に乗せ変えることで、両脚立ちの倍の負荷を与えることができ、骨を強くする効果があります。

目安 右左×2セット 1回1分程度



イスからの立ち上がり

イスに浅く腰かけ、ゆっくりと立ち上がったたり座ったりを繰り返します。

目安 10～15回×2セット
1回3秒程度

編集/発行

健康いちばん会

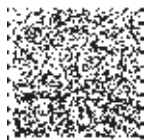
世田谷区玉川総合支所保健福祉センター健康づくり課

健康づくり課は、2020年7月20日に世田谷区等々力3-4-1 新庁舎に移転予定

世田谷区等々力4-19-18(分庁舎)

お問い合わせ

健康いちばん会担当へ TEL 3702-1948 FAX 3705-9203



視覚
障がい者
のための

『玉川地域 健康づくり行動計画』を推進するため、区民・事業者・区が協働して『玉川地域 健康づくり行動計画を推進する会(健康いちばん会)』として活動しています。

玉川地域
健康づくり行動計画

NO.29 2020年

健康せたがや+1
健康に良いことを「何かひとつ」
生活の中に加えてみませんか?

健康いちばん



玉川地域 健康づくり 行動計画

後期

人々が健やかにイキイキと暮らせる健康なまちづくりを推進しています。

健康づくりの柱「運動」「栄養」を、「大人」と「子ども」2つの世代に分け、自主的かつ連携、協働して取り組むことで玉川地域全体の健康の底上げを目指しています。

心臓と生活習慣病予防 ～健康づくりについて考えよう～

2019年11月14日 健康づくり講演会・推進連絡会議

池上晴彦医師(池上内科循環器内科クリニック院長)による講演会を実施しました。先生からのアドバイスとして、朝晩同じように家庭で血圧を測ってみること。食事と運動の生活習慣を見直すこと。それでも効果がなければ、医師に相談し薬を考えていくことなどを具体的に話していただきました。後半は、健康づくりで実践していることなど情報交換をしました。地域で活動している推進員の方から活動内容の紹介や、休憩時間を利用した適塩※みそ汁の試飲も行いました。

※適塩とは…

世田谷区健康づくり運動「健康せたがやプラス1」の取組みのひとつで、素材の味やうま味を活かしたおいしく健康により適切な塩加減の食事のことです。

興味のあるテーマの
新しい知識を
得られた!

地域の情報を
知ることができて
ありがたかった!!



歩こう
動こう



※健康いちばん会とは…
「玉川地域健康づくり行動計画」を推進するための会です。

「たませみウォーク」健康いちばん会※では、10月14日に秋のウォーキングを実施しました。

今回は、「国分寺崖線沿いの古墳をめぐる」コースを歩きました。コースを巡る中で、健康いちばん会のメンバーから、古墳やお寺についての説明もあったので、参加者は玉川の歴史を感じながら、秋の一日を楽しく過ごす事が出来ました。(マップは、次のページをご覧ください!)

たまさんぽ



オリンピックと呑川コース 約4.6km

JRA馬事公苑(新弦巻門)～
桜新町駅周辺～
長谷川町子美術館～
桜新町一丁目緑地
(サザエさん公園)
国道246号～
呑川親水公園・呑川緑道～ 区境

駒沢オリンピック公園



1964年東京オリンピック開催に伴うスポーツ公園として整備されました。東京2020オリンピック聖火リレーの世田谷区でのスタート地です。

呑川緑道・親水公園

呑川の水源は桜新町の旧厚木道のもれ水で、全長14.4km。深沢から目黒区八雲をとおり、大田区から東京湾に注いでいます。深沢1～5丁目は緑道、深沢7～8丁目は川のまま残り呑川親水公園となっています。周辺は桜の名所です。



食と農の博物館

東京農業大学の博物館(入場無料)です。世田谷通りとの間にある「けやき広場」の並木は、秋の紅葉がきれいです。



JRA馬事公苑

東京2020オリンピック・パラリンピック馬事競技です。整備工事のため休園中で、2022年秋頃再開予定です。

陸上自衛隊



長谷川町子美術館

サザエさんの作者の長谷川町子さんの美術館です。(桜新町駅より徒歩7分)



桜新町一丁目緑地 (サザエさん公園)



国分寺崖線沿いの古墳をめぐるコース 約4.5km

野毛大塚古墳(玉川野毛町公園)～
等々力溪谷(横穴古墳群～等々力不動尊)～
御岳山古墳～狐塚古墳～
傳乗寺～宇佐神社(八幡塚古墳)～
寮の坂～ ぽかぽか広場～ 九品仏駅～
九品仏浄真寺

野毛大塚古墳

玉川野毛町公園内にある野毛大塚古墳は、野毛古墳群の中心となる5世紀初頭に築かれた大型の古墳です。ホタテ貝の形をした前方後円墳(全長82m、後円部径68m、高さ11m)で、この形の古墳としては日本最大級です。



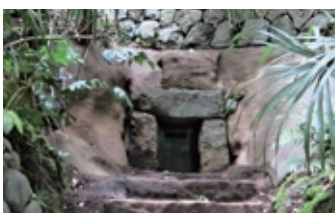
傳乗寺(伝乗寺)

「松高山法生院傳乗寺」という浄土宗の寺院です。境内には、2005年に建てられた木製の新しい五重の塔があります。



等々力溪谷・横穴古墳群

武蔵野台地の南端を谷沢川が侵食してできた全長1kmの23区内唯一の溪谷です。古墳からは、3基の横穴と土師器、須恵器、金銅製耳環、ガラス玉などが見つかりました。3号横穴から、3体の人骨が発見されました。



御岳山古墳

狐塚古墳

寮の坂

ぽかぽか広場

宇佐神社

九品仏浄真寺

九品仏駅

柳橋

区境

三島公園

深沢四丁目公園