



▲神野々緑地広場で行われたグラウンドゴルフ大会

シルバーライフに輝きを。

～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.56 2021.1

主な内容

- ▶健康二次被害を防ぐために体を動かしましょう
- ▶介護予防のまちづくり表彰式
- ▶100歳おめでとうございます

編集・発行

健康福祉部 いきいき健康課

健康二次被害とは、外出や運動を控えた結果、筋力の低下や、ウイルスから身を守るための免疫力の低下、ストレスによる心の病気など、心身に悪影響を及ぼすことです。健康な高齢者が、2週間家の中であまり動かない生活を送ると、足の筋肉量が3.7%減少（約3.7年分の老化に相当）したという報告もあります。

健康二次被害を防ぐためには「感染予防・健康維持・生きがい活動」のバランスを取り、心も体も元気であることが重要です。

健康二次被害の恐れ

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で外出を控え、運動量が減ったり、人との関わりが少なくなったりすることで、心身に悪影響を及ぼす「健康二次被害」が懸念されています。いきいきとした生活を送れるように、心と体の健康を保ちましょう。

健康二次被害を防ぐために 体を動かしましょう

予防のためのポイント

- ✓「歩く速度が遅くなってきた」や「物忘れが増えた」など、日常生活で変化したことを確認する。
- ✓体に負担がない程度の運動を続ける。
- ✓感染予防に努めながら、買い物や園芸作業など、外出して体を動かす。
- ✓感染予防対策がとられている地域のコミュニティや運動教室に参加する。
- ✓バランスの良い食事を心がける。

今月号に掲載の催しなどは新型コロナウイルス感染症の影響により中止または延期となる場合があります。催しの詳細は、市ホームページなどをご確認ください。

今月のかけ橋人



少年メッセージ2020 和歌山県大会特別賞
北岡 里萌さん（高野口中学校3年）

人はよく「普通だ」とか「普通じゃない」と言いますが、普通の感じ方や基準は人それぞれで異なると思います。今回の少年メッセージでは、一人ひとりが「自分の普通」を周囲に押し付けていないかを考え、「他人の普通」を受け入れる思いやりを持ってほしいということを伝えることができました。私自身も普通とは何かを考える中で、相手をよく知ることで、理解することの大切さを知ることができました。

私は将来、先生になりたいと思っています。学校生活や部活で学んだことを忘れず、これからも努力していきたいと思っています。

目次

2 新年のごあいさつ

5 特集
きらり vol.56

8 情報ワイド
▶市民税・県民税の税制改正

9 情報ひろば

16 タウン情報

17 子育てぱーく

18 本のひろば

19 健康カレンダー

20 フォトトピックス

今月の表紙



橋本運動公園でウォーキングを行う夫婦。日ごるから少しでも体を動かすことを心がけているそうです。