宮前いきいき通信

TAKE FREE

■発行：NPO法人ファンズアスリートクラブ https://www.fscmiyamae.net
■編集：ファンズスポーツクラブ宮前　川崎市宮前区神木本町5-1-17　TEL：070-6401-9223　e-mail：postmaster@funssports.com
■発行責任者・編集長：井上秀憲

第26号
（2026年11月10日号）

冬が来る前にシニアの皆さんが気を付けたいこと!!

日本気象協会の今年の冬の気象予想によると、全国的に暖冬傾向が見込まれているそうです。11月は全国的に平年より気温が高く、冬の訪れは遅くなる見込みです。12月から２月にかけても、平均すると全国的に暖冬傾向となるでしょう。ただし、暖冬でも一時的に強い寒気が流れ込み、急に冷え込む可能性があります。また、冬型の気圧配置が続きにくい一方で、南岸低気圧が通過しやすく、普段は雪の少ない太平洋側でも降雪や大雪に注意が必要です。寒暖差が激しくなりそうなので「冬の病気」に悩まないように今から準備をしておきたいですね。冬の病気にはどのようなものがあるのでしょうか？

❶低体温症（冷え性とは異なる危険な兆候）

寒暖差による体温の変動が原因で、特に高齢者は注意が必要です。体温計を使って自分の体温を確認し、必要に応じて暖かい服装を着用しましょう。

❷寒暖差アレルギー（風邪でもないのに鼻水が止まらない）

急激な気温変化が刺激となって、鼻の粘膜が刺激されて起こる鼻炎症状です。季節の変わり目の自律神経の乱れによって引き起こされると言われています。

❸冬季うつ（冬になると気分が落ち込む）

過食や過眠の症状が出るのが特徴で、冬の日照不足による「セロトニン」の減少が、このうつ病の原因だと言われています。

❹ノロウイルス（11～3月がピーク）

冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いやうがいを徹底し、外出時にはマスクを着用することが推奨されます。

❺関節痛（膝・腰・肩の痛み）



「冷え」は血流不良や、交感神経の刺激による筋肉の硬直、運動量の減少を引き起こし、痛みの原因である発痛物質を活発化させてしまう厄介な存在です。

❻ヒートショック（冬の入浴やトイレが時として死に至る）



急激な温度変化が血圧に影響を与えるため、特に浴室やトイレなどの温度差に注意しましょう。暖房器具を設置し、適切な温度を保つことが重要です。

❼かくれ脱水（冬も注意が必要）



冬は乾燥しやすく、水分摂取が不足しやすいです。こまめに水分を摂取し、特に寒い場所での活動後は注意が必要です。

❽ADLの低下（運動不足）

冬でも適度な運動を行い体力を保つことが健康維持に役立ちます。特に、家の中で簡単にできる運動を取り入れましょう

❾低栄養（体力の衰えや免疫力の低下）

低栄養は、フレイルの発症や骨粗鬆症など様々なリスクがあることが知られており、ときに高齢者にとっては要介護状態を引き起こすリスクをはらんでいます。

❿しもやけ（凍瘡）

今回は、まず簡単に始められる対策として❽の運動不足にならないように、お家で出来るトレーニングを紹介します。冬が本格的に到来する前に、備えておきましょう。

●文責：編集部

宮前健康リレーコラム Vol.19
お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
自宅で出来る椅子を使った簡単筋力トレーニング

筋力が落ちやすい「太もも前面」と「ふくらはぎ」の筋力維持のためのトレーニングを紹介します。10回を１セットとして２～３回続けることで効果がみられるでしょう。

～つかまりスクワット～（主に太もも前面）







お尻をしっかり引きひざがつま先よりも前に出ないように!!

椅子の背に軽く手をかけてまっすぐ立ちます。脚は腰幅もしくは少し広く開き、お尻を後ろに引きながらひざを曲げていきます。ひざが自分のつま先から出るとひざ痛の原因になるので注意しましょう。

～つかまりかかと上げ～（主にふくらはぎ）







足首をしっかり固定しくるぶしが外側に出ないように!!
小指側に体重をのせないように注意!!

椅子の背に軽く手をかけつま先をまっすぐ前に向けて立ち、かかとを上げます。ゆっくりとかかとをおろすことでふくらはぎ全体の強化になります。前傾せず、頭が天井に向かって真上に上がるようにしましょう。

宮前“食”物語
～MIYAMAE FOOD STORY～

宮前区では色々な作物が育てられ、直売所なども多くあります。健康のためにも、「食」のスペシャリストのアドバイスのもと、食生活を見直してみませんか？
今回は、宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体「栄養士みやまえ応援団」から、生活習慣病を予防・改善する食習慣のすすめについてご紹介いただきます。

おいしく食べて体を整える！
生活習慣病を予防・改善する食習慣のすすめ

現代人を悩ませる高血圧・高血糖・脂質異常症などの生活習慣病を予防・改善するためのカギは、極端な食事制限ではなく、日々の「食材選び」「調理法」「食べ方」の工夫にあります。「物足りない」「味気ない」というイメージを覆す、おいしく健康的な食生活のコツをご紹介します。

食材選びのポイント

①主食：白いもの（＝精製したもの）より、茶色いもの（＝未精製のもの）を選ぶ

白米よりも麦飯、玄米、胚芽米、雑穀米などのほうが、食物繊維が多く含まれるため、おすすめです。食物繊維は小腸での栄養素の吸収速度を緩やかにし、食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。時々白米に、大麦や玄米、雑穀米などを少し加えて炊いてみましょう。パンは、白パンよりも全粒粉パンやライ麦パンがおすすめです。ただし、パンはご飯よりも塩分や脂質が多く含まれているため、高血圧症や脂質異常症の方は適量にしましょう。また、麺類ではうどんよりそばのほうが食物繊維を多く含みます。

②主菜：脂身の多い肉は控え、魚がメインのおかずの日を増やす

牛肉や豚肉の脂身などに多く含まれる「飽和脂肪酸」を摂りすぎると、血液中の悪玉（LDL）コレステロールや中性脂肪が増え、動脈硬化が進みやすくなります。肉を食べる時は、調理に工夫（後述）をして、脂身を控えるようにしましょう。特にひき肉は脂身がたくさん使われているので食べ過ぎは注意です。

サバ、イワシ、アジなどの青魚には、DHAやEPAといった脂が豊富で、中性脂肪を下げ、動脈硬化や心筋梗塞・脳卒中のリスクを減らします。また、タラ、タイ、ヒラメ、カレイなどの白身魚は低脂肪・低エネルギーの良質なタンパク質源であり、脂質を抑え、内臓の負担を減らしながら筋肉を維持する働きをします。生活習慣病が気になり始めたら、肉のおかずを魚のおかずに置き換える日を増やしてみることをおすすめします。

③副菜：食物繊維が多い野菜・海藻・きのこ・こんにゃくを積極的に摂る

食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなって便通を促すので、腸内環境を整えるためにもたくさん摂りましょう。また、これらの食品は、食物繊維のみならず、ビタミンやミネラルを豊富に含み、体の調子を整えます。副菜は、毎食ごとに小鉢２皿分を食べましょう。主菜にたっぷりの付け合わせがあれば、副菜の１皿分とみなすことができます。これからの季節は、汁にたくさんの野菜・海藻・きのこを入れると、食物繊維も水分も補給でき、体も温まります。特定の野菜に偏らないように、できるだけ多くの種類を食べるように心がけましょう。

調理法の工夫

①「うま味」「酸味」「スパイス」「香味野菜」の活用や調理のひと手間で塩分をカット

高血圧対策として最も重要なのが減塩です。だし汁を濃いめにとったり、レモンやお酢などの酸味、みょうが・山椒・生姜・カレー粉などの香辛料や、タイム・バジルなどのハーブを取り入れると、風味付けになり、薄味でもおいしく感じられます。また、肉も魚も調理の際にキッチンペーパーで水分をふき取ると、臭みが取れて少しの調味料でも味が入りやすくなります。

②「蒸す」「茹でる」「焼く」「電子レンジ」で油をカット

揚げ物や炒め物は脂質を多く摂りすぎてしまいます。茹でる・蒸す・オーブンや魚焼きグリルで焼く・電子レンジで調理などすることで、食材自体の脂を落とし、使用する油の量も減らせます。鶏肉は皮を外したり、牛肉や豚肉は脂身部分を取り除くと、より脂質が下げられます。

効果を高める食べ方

①腹八分目を心がけ、ゆっくり食べる

腹八分目を続けることは、高血圧・高血糖・脂質異常症など、全ての生活習慣病予防に有効です。また、早食いは食後の高血糖につながり、体脂肪が体に蓄積しやすく（＝太りやすく）なります。少ない量でも、良く噛みながらゆっくり食事を摂ることで、満腹中枢が刺激されて満足感を得ることができ、食べ過ぎを防いでくれます。１食あたり20分以上かけて食べるのが効果的であることが研究からもわかっています。

②食べる順番：シニア世代はタンパク質ファーストがおすすめ

野菜から食べると血糖値の上昇を抑えて太りにくいという話を聞いたことがあるかと思いますが、高齢者の場合は野菜を先に食べるとそれだけで満腹になってしまうことがあります。そのような方は、まずタンパク質のおかずから食べることをおすすめします。高齢になると、サルコペニアやフレイル予防の観点からも筋肉量を維持することが重要になり、筋肉を作る素としてタンパク質はなくてはならないものです。ちなみに、タンパク質を食べることでも血糖値の上昇を緩やかにする効果があることがわかっています。シニア世代は、主菜（タンパク質）→副菜（野菜など）→主食（炭水化物）の順番がおすすめです（＊慢性腎臓病などがあり、医師からタンパク質の制限をされている場合は医師の指示に従ってください）

●参照：日本糖尿病学会「糖尿病食事療法のための食品交換表」
日本糖尿病協会「糖尿病食事療法のあいうえおさしすせそ」
日本動脈硬化学会「The Japan Diet」
●文・レシピ・写真：栄養士みやまえ応援団



キノコたっぷり作り置き

材　料（２人分）
- しめじ：１袋（100ｇ）
- えのき茸：１袋（100ｇ）
- しいたけ：４枚（60ｇ）
- しょうが（すりおろし）：小さじ２
- めんつゆ：大さじ２
- ごま油：小さじ１

❶しめじ・えのき茸は石づきを取り除き手でほぐす
❷しいたけは石づきを取り除き、細切り
❸鍋にめんつゆ・しょうが・水100mlを入れて、ひと煮立ちさせる
❹❸にすべてのキノコを入れ、蓋をして中火で煮る
❺キノコから水分が出てくるので、様子を見ながら調味液で煮詰める
❻火を止める前にごま油を回しかけて全体をかるく混ぜ合わせる

※いろいろなキノコを使ってアレンジOK
※丼物にしたり、豆腐にのせたりお好みで！

◎栄養成分表示（１人分当り）
エネルギー 89kcal　たんぱく質 2.7g　食塩相当量 1.0g



刻み昆布の炒め煮

材　料（４人分）
- 乾燥刻み昆布：16g
- しょうが：５g　・ごぼう：40g
- れんこん：40g　・しめじ：40g
- ツナ缶：小1缶（70g）
- 小ねぎ：３g　・油：小さじ２

【煮汁の材料】
- だし：200cc　・砂糖：小さじ２
- しょうゆ：小さじ２
- みりん：小さじ２
- 酒：小さじ２

❶乾燥刻み昆布は水に５分位浸して戻し、もみ洗いをして水きりをする
❷しょうがは皮を剥きみじん切りにする
❸ごぼうはささがき、れんこんは皮を剥き、薄切りのいちょう切りにし、いずれも水にさらしておく
❹しめじは石づきを切り落とし0.5～1cm角に刻む
❺ツナは缶から出して汁をきっておく
❻鍋に油をひき、生姜→ごぼう→れんこん→しめじ→刻み昆布の順に加え、よく炒める
❼煮汁の材料とツナを加え煮汁が少なくなるまで煮る
❽盛り付けて、小口ぎりにした小ねぎを散らす

※ごぼうのささがきは冷凍を使用してもよい
※ツナ缶は食塩・オイル無添加のものを使用

◎栄養成分表示（１人分当り）
エネルギー 68kcal　たんぱく質 4.3g　食塩相当量 0.7g

布目実の 住まいるホーム ~Smile Home~

支援や介護が必要な高齢者がもっと便利に暮らす家に
～川崎市高齢者住宅改造費助成事業とは～

一般社団法人住まいあんしん機構で代表理事をしている布目実です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいるSUNDAY」という番組にレギュラー出演し皆さんに「住まいの情報」をお届けしています。

「誰もが安心して住み続けられる社会」を目指し、住まいに関する情報格差をなくすために無料セミナーを行ったり、制度改善に向けて活動しています。

配偶者が高齢になって体も弱くなり、要支援や要介護の認定もされ、介護の面でもお金がかかるのに、元気な頃に建てた自宅ではお風呂に入れるのもトイレに行くのも大変だと困っている方もいらっしゃるのではないでしょうか？ しかし、介護をするために便利な家に改修するには大変なお金がかかります。川崎市には、そんな方を助けてくれる助成事業があります。「川崎市高齢者住宅改造費助成事業」という、身体機能の低下により「支援・介護等を必要とする高齢者」の在宅生活の継続支援と、介護者の身体的負担の軽減を目的として、住宅改造費用の一部を助成してくれる事業です。



川崎市高齢者住宅改造費助成事業とは?

川崎市内に居住する65歳以上の高齢者で、要支援1、2又は要介護1～5と認定され、住宅改造が必要と認められた方が、住宅の改修のためにかかる費用を助成してもらえる制度です。助成率は対象者本人やその世帯の市民税や所得等の状況に応じて異なりますが、川崎市在宅福祉サービス利用者負担額減額事業実施要綱に基づく確認証を交付されている方は95%、市民税世帯非課税の方は90%も助成していただけるので、資金にお困りの方には大変心強い制度です。ただし、申請にあたっては必ず事前の相談が必要で、対象者の移動・食事・排泄・入浴等に関連するような日常生活動作の能力を補い、介護に係る作業労力を軽減する工事とされています。どんな工事が認められているかを紹介します。

対象となる工事

基本的には浴室、トイレ、洗面所、居室、玄関、台所、廊下、階段等の生活に関わる部分の工事になります。

工事例



①形状変更が必要な浴槽の取替え工事（跨ぎ高さのみの変更は対象外）

②上肢機能の低下に伴う、トイレウォシュレットの設置工事



③階段昇降機の取り付け工事

④操作の容易な水栓器具（シングルレバー）への取替え

⑤車イス使用に伴う、高さに合った洗面台・台所工事

⑥介護保険の住宅改修のトイレ工事に伴う水洗化工事

※対象者や家屋の状態、工事内容により助成対象とならない場合もあります。

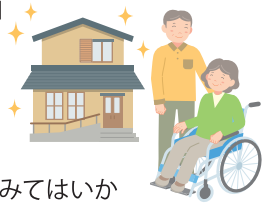
※ユニットバスの工事は、対象工事と対象外工事が混在しているため、評価基準額を設けています。全ての工事箇所が対象となるわけではありません。

助成を受けるには

この制度を活用してみようかな？と考えた方は「宮前区役所 高齢・障害課 高齢者支援係」にご相談ください。申請書及び関係書類を提出すると、対象となる方及び家屋の調査等が行われ、助成決定・却下通知書が発行されます。助成決定通知書を受け取ったら改造工事を行ってください。工事完了後、必要な書類を区役所高齢・障害課に提出すると、決定した助成金を対象者等の銀行口座に振り込んでもらえます。「工事施行者の請求書の写し」で書類を提出し、約1～2ヶ月後に助成金を所定の口座へ振込んでいただけるので、前もって工事施工業者さんと支払い時期の相談をしていただければ、準備資金も無く自宅改造することも可能です。

宮前区役所 高齢・障害課 高齢者支援係
044-856-3242

「老々介護」で自分まで疲労困憊し、心も身体も壊してしまう前に、まずは自宅を改造して運動や社会参加の時間を作っていきましょう。配偶者のサポートも大事ですが、自分自身の健康のためにも検討してみてはいかがでしょうか？



私たち、一社）住まいあんしん機構では、皆さんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイスを行っています。公式ホームページのメールフォーム、もしくはお電話で受付けています。宮前区で実績のある安心できる塗装会社やリフォーム会社も紹介できますのでお気軽にご相談ください。

布目 実
（一般社団法人住まいあんしん機構代表理事）
https://sumai-anshin.or.jp/
TEL:0120-351-341
一般社団法人住まいあんしん機構





宮前区の「スポーツ」「健康」情報を発信する 宮前健康スポーツステーション 「キャンペーンWEEK」を開催します!!

「宮前いきいき通信」の発行元であるNPO法人ファンズアスリートクラブは、宮前区を活性化し地域に健康とスポーツを啓発することを目的に2026年度より「宮前健康スポーツステーション事業」を行っています。より多くの宮前区民の皆様に活動を知っていただくために「宮前健康スポーツステーション キャンペーンWEEK」を宮前市民館2Fギャラリーで開催します。宮前区内の「スポーツ」や「健康」に関わるパネル展示や動画、リーフレットの配布などを行います。

2027年1月8日(金)～1月12日(火)13:00～17:00に宮前市民館・ギャラリーで展示を行い、1月11日(月・祝)にはイベントも開催します。詳しくは右の二次元コードよりご覧ください。たくさんの皆様のご来場をお待ちしています。



幸齢者ノススメ

皆さんがより便利で楽しいシニアライフを送る為の情報を毎回特集記事でお届けします!!

Vol.27

自分の体のこと、どのくらい知っていますか？



皆さんは、ご自分の体のことをどのくらい知っていますか？「毎朝、体温と血圧は測っているけれど、それ以外は病院に行った時しか測ることはないし、数値を聞いたところでよく分からない…という方も多いのではないでしょうか？数値の基準値や、自分の体にどんな影響があるかが分からないと、測定結果を気にすることもできないですよね。

今回は、いろいろな計測機器やそれらがどんな病気を調べているのか？などを少し勉強してみましょう。

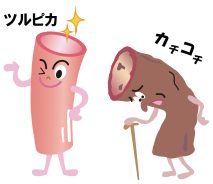
体を測定する機器はたくさんあります。シニアの皆さんが気にされるものと言えば「骨密度」「血管年齢」「筋肉量」「体脂肪」「口腔ケア」などがありますよね。

●知っておきたい計測器具と計測して分かること

◎骨密度>>骨WAVEなど

「骨WAVE」は手首の橈骨に超音波を通し、透過した波形から「骨波形指標」を算出して骨の健康度を評価する装置です。骨密度検査ほど手間をかけずに骨の健康状態を把握できるため、定期的な骨の健康管理に役立ちます。加齢などで骨密度が低下しやすい人にとって、早期に骨の劣化を把握し、カルシウムやビタミンDの摂取、運動習慣の改善などの対策を行うきっかけとなります。骨折は高齢者にとって深刻な問題になってしまうので是非チェックしてみてください。骨WAVEで低評価だった場合はかかりつけ医に相談してみましょう。

◎血管年齢



血管年齢とは、血管の硬さ・しなやかさを年齢に換算した指標で、動脈硬化の程度を知ることができます。心臓がドクンと押し出した血の波が足首まで届くスピードを測定することで血管の硬さを検査しています。また血管につまりが無いかもわかります。自分に合う運動強度を知るバロメーターにもなるので一度計測してみてください。

◎足指測定>>ふんばるくん など

足指力を測定することで、転倒リスクのセルフチェックにつながる筋力低下やバランス能力のチェックが出来ます。

◎体成分測定>>インボディ

体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の４成分、筋肉量、体脂肪率、部位別筋肉量、ECW/TBW（むくみ指標）、ICW（筋肉内水分）、BCM（体細胞量）、FFM（除脂肪量）などが数値化され、身体の内部状態を詳細に把握できます。さらに右腕・左腕・体幹・右脚・左脚の筋肉量と脂肪量を個別に測定し、左右差・上下差を確認できるので、足指測定と合わせて計測すると「自分のどの部分の筋肉を強化すればよいか」などトレーニングの方向性を考えるヒントに、また体脂肪を知ることで除脂肪のための運動の指針を考えるヒントになります。



◎歯周病>>サリバスター など

近年、歯周病と糖尿病などの全身の病気との関連が指摘されています。また、歯周病で歯を失い、かむ力が衰えると、栄養が不足しやすくなり、筋力の低下から転倒や要介護につながるなど、健康寿命に影響することもあります。サリバスターは、歯周病のサインである歯ぐきからの出血を、唾液中の血液成分（ヘモグロビン）から手軽に確認できる検査です。お口の健康を見直すきっかけとしていただき、歯科医院での健診におつなげください。



◎口腔粘膜湿潤度>>ムーカス など

お口の乾燥は、薬の副作用やストレス、加齢、病気などで起こります。乾燥状態が続くと、口臭やむし歯、歯周病のリスクが高まり、会話や食事、飲み込みがしにくくなることがあります。ムーカスは、舌にセンサーを当てるだけで、お口の潤いを数秒で測れる機器です。お口の状態を知るきっかけにしてください。

●病気になる前に気軽に相談してみませんか？

体の状態を調べることが出来るいろいろな計測機器があり、それぞれがどんなことを発見できるかが分かったけれども「どこで計測できるの？」と思った方もいらっしゃるのではないでしょうか？その様な方にお勧めのイベントがあります。宮前区役所主催でいろいろな機器で自分の体を調べ、相談できるイベント「宮前ふれあいスポーツフェスティバル」が1月31日(日)に宮前スポーツセンターで開催されます。このイベントでは宮前区医師会・宮前区薬剤師会・宮前区歯科医師会の協力で今回紹介した健康測定がいろいろ体験できるだけでなく宮前区内の先生方が健康相談を行います。無料でどなたでも参加できます。詳しくはイベント特設HP（下二次元コード）をご覧ください。たくさんの皆さんのご参加をお待ちしています。（※健康診断結果、お薬手帳などがある方はご持参ください）



宮前ふれあいスポーツフェスティバル特設ページ→

●文責：編集部

宮前いきいき通信配架場所

●宮前区役所　●宮前区役所向丘出張所　●宮前市民館菅生分館　●宮前図書館　●宮前スポーツセンター　●宮崎台駅　●鷺沼駅
●宮前区社会福祉協議会　●平いこいの家　●鷲ヶ峰いこいの家　●白幡台いこいの家　●野川いこいの家　●有馬いこいの家
●宮前老人福祉センター　●フレンド神木地域包括支援センター　●レストア川崎地域包括支援センター　●鷲ヶ峰地域包括支援センター
●富士見プラザ地域包括支援センター　●アリーノ　●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局　●バンビーノ薬局
●どんぐりクリニック　●みやびクリニック　●宮前平内科クリニック　●菅野耳鼻咽喉科　●宮前平いわなみ眼科　●宮前まちの整骨院
●エイド宮前平整体院　●薬樹薬局（梶ヶ谷・鷺沼2号店・宮崎台・馬絹・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂）　●スカッと整体
●サギヌマスイミングクラブ宮前平　●サギヌマスイミングクラブ鷺沼　●パーソナルジム Arugo　●宮前平整形外科クリニック
●パワーライフスタジオ　●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

宮前いきいき通信　第２６号

発行元：NPO法人ファンズアスリートクラブ
編集部：ファンズスポーツクラブ宮前

川崎市宮前区神木本町5-1-17
TEL：070-6401-9223　FAX：044-872-8641
MAIL：postmaster@funssports.com

https://www.fscmiyamae.net

今回ご寄稿いただきました皆様、どうもありがとうございました。次号(第27号)は2027年2月10日発行予定です。宮前区民の皆様からの情報やご意見を募集しております。お気軽に編集部までお問い合わせ・ご連絡ください。