







朝晩が涼しい季節になってまいりました。コロナウイルスの影響により、3密を避けながらの生活が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。「なかなか運動ができない!」「外出する機会が減ってしまった!」という方もいるかもしれません。ですが!自分にできることを続けていくことは健康の維持増進に繋がるのです。**家事も立派な運動になります。**

《10分の活動を歩数に換算すると》

運動	運動	家事
600歩程度		洗濯、皿洗い、料理 
750歩程度	ストレッチ	ガーデニング、植物への水やり
1000歩程度	散歩、社交ダンス 	掃除機、大工仕事
1100歩程度	腕立て伏せ	草むしり、階段を下りる
1300歩程度 	ラジオ体操第1	階段を上る、苗木の植栽
1400歩 	ラジオ体操第2	耕作 

※参照 keisann 生活や実務に役立つ計算サイト

参考文献：一般社団法人 秋田県作業療法士会 地域支援推進部

国が推奨する一日の歩数

- ◎65歳以上男性：7,000歩
- ◎65歳以上女性：6,000歩

例えば…

- 料理 30分：1,800歩
- 洗濯 10分：600歩
- 皿洗い 10分：600歩
- 散歩 20分：2,000歩

全部で 6,300歩

運動しながら脳トレにもチャレンジ!

- ・100から7,4,7,4…と交互に引いていく
- ・野菜の名前を言う 等



100,93,89,82…

目標目指して

元気はつらつ!!



地域で活躍している専門職の皆様を紹介します！

秋田市医師会訪問看護ステーション（看護師）

出身地：岩手県（安比高原の近く）

趣味：音楽鑑賞（米津玄師、B'z、浜省）

アピールポイント：聞き上手

在宅ケアへの思い：「家でのおんびりしたい」「家に帰ったらアレやりたい」それぞれの思いに寄り添えるケアを提供したいです。



朝倉奈緒子さん



藤原弘子さん

ライフケアセンター（主任介護支援専門員）

出身地：横手市

趣味：バラを育てています。

アピールポイント：ポジティブな性格と周囲にどんな場面でも協力してくれる人たちに恵まれているのが強みです。

在宅ケアへの思い：住み慣れた地域で自分らしく生活ができるようケアマネジャーとして寄り添い少しでも力になればと思っています。

山王胃腸科（管理栄養士）

出身地：山形市

趣味：かぎ編みで小物を編むこと

アピールポイント：たくさんお話を聞きます。

在宅ケアへの思い：衣食住の中で“食”はきっとみなさん楽しみなこと。

在宅ではその楽しみをどう支えていくか、とても重要なポイントです。

管理栄養士をもっと身近に感じていただけるよう努力します。



佐藤侑可さん

◆お問い合わせ先◆

八橋地域包括支援センター社協

秋田市八橋南一丁目8番2号（老人福祉センター1階）

電話：883-1465

受付時間：平日8:30~17:00

◇担当地域◇

八橋（八橋字イサノを除く）、高陽、山王、大町、旭北、千秋（千秋久保田町を除く）

URL: <https://www.akita-city-shakyo.jp/publics/index/195/>



←QRコード

認知症や介護に関する
ことなど、地域で、町内
で、『講話をしてほし
い』などありましたら
伺います。八橋地域包
括支援センターまでお
問い合わせください。

フレイル（虚弱）予防ウォーキング トイレ・ベンチマップ R2.8月時点

皆さんが立ち寄る主な場所の周りは何歩か、
八橋包括職員が歩いてみました！

施設に立ち入る際は
マスクをしましょう

--- : 散歩コース

	場所	所要時間(分)	平均歩数(歩)
①	ナイス八橋店周辺	4	475
②	マルダイパブリ店周辺	10	1,257



フレイル(虚弱)予防ウォーキング トイレ・ベンチマップ R2.8月時点

皆さんが立ち寄る主な場所の周りは何歩か、
八橋包括職員が歩いてみました！

--- : 散歩コース

	場所	所要時間(分)	平均歩数(歩)
①	ドン・キホーテ周辺	10	1,242
②	せきや周辺	6	735
③	いとく新国道店周辺	9	867
④	市役所周辺	9	1,037
⑤	臨海散歩道	14	1,097

施設に立ち入る際は
マスクをしましょう

千秋地区は
現在調査中！



八橋地域包括支援センター社務

臨海散歩道 : トイレ : ベンチ

至市立病院

聖徳会

新政