



笠間市立病院 病棟看護師  
佐藤 かおりさん

昨年の4月より、茨城県立中央病院から笠間市立病院へ  
出向しています。様々な機関や職種の方と連携して、患  
者様の思いや病状に合わせた医療やサービスができるよ  
う心がけています。

### 一日の歩数の目標(厚生労働省 健康日本21より)

- 成人の目標：男性9,200歩、女性8,300歩  
平均歩数：男性7,636歩、女性6,657歩  
(平成29年国民栄養調査)  
平均歩数から考えると
  - ・歩数にするとあと1,600歩
  - ・時間にするとあと16分
  - ・距離にするとあと約1km
- 高齢者の目標：男性6,700歩、女性5,900歩  
平均歩数：男性5,597歩、女性4,726歩(65歳以上)  
(平成29年国民栄養調査)  
平均歩数から考えると
  - ・歩数にするとあと1,200歩
  - ・時間にするとあと15分
  - ・距離にするとあと650～800m

# からだ 向き合う

## 運動習慣を日常生活に取り入れてみませんか？

暑かった夏も過ぎ、涼しく過ごしやすい季節となりました。秋といえば、芸術の秋、実りの秋、読書の秋、食欲の秋……皆さんは何が浮かびますか？今年は「スポーツの秋」として、運動習慣を日常生活に取り入れてみるのはいかがでしょうか？

運動習慣がある方は生活習慣病にかかる割合が低いことがわかっています。また、高齢者では、歩行などの日常生活の中の身体活動が、寝たきりや死亡を減少させることが認められています。運動習慣を日常生活にとり入れることが

難しいという方は、いつもより歩く距離や時間を増やすことを意識してみるだけでも健康維持につながります。

### 歩数計アプリもオススメ

近所への外出は車を使わず歩いてみたり、いつものエスカレーターを階段にしてみたり、好きな音楽を聴きながら気分転換に散歩してみるなど、自分の取り入れやすい方法を見つけてみましょう。外出する機会が少ない方は、地域活動に参加してみたり、家から出て行く趣味を見つけてみたりするなど、積極的に外出することから始めてみましょう。

まずは、歩数計で、自分が一日中どのくらい歩いているのかを知るのもいいかもしれません。スマートフォンをお持ちの方は歩数計アプリを利用することもオススメです。中には、目標歩数を達成するとポイントやクーポンがもらえるものもあるので、モチベーションを上げるためにも役立ちます。歳をとつても寝たきりにならず、健康で楽しく過ごすために、今年の秋は実践できる運動習慣を探してみましょう！

【問い合わせ】  
市立病院

TEL 0296-7710034

## 『10月はLPガス消費者保安月間です』

ガスコンロのこんな使い方に覚えはありませんか？

- ◎コンロを使用中コンロの側を離れることがたびたびある。(離れる時は火を消す)
- ◎コンロの周りに燃えやすい物を置いている。(着火して火災に)
- ◎グリルの中はあまり掃除しない。(肉・魚の脂や汚れで発火)

安全・安心にLPガスをお使い頂くために日頃から注意しましょう!!

訪問販売や電話勧誘など不安な事は、**どうぞお取引の販売店にご相談下さい。**

茨城県高圧ガス保安協会  
笠間支部  
(LPG保安センター内)  
**0296-72-5084**