

伊台地区10月の回覧です。

1. 地域安全ニュース 10月号

松山東地区防犯協会からのお知らせ

[連絡先] 松山東地区防犯協会 Tel941-7922

全国地域安全運動の実施や青パト活動の紹介、また還付金詐欺への注意喚起などが掲載されています。

2. 旭中学校だより「輝桜」第180号

旭中学校からのお知らせ

[連絡先] 旭中学校 Tel977-4362

2学期始業式での校長先生からの式辞や夏休み中の大会・コンクール、職場体験学習の感想、また体育大会の横断幕を作り終えての感想などが掲載されています。

3. 食育学級のご案内

松山市伊台公民館からのお知らせ

火災多発!! 火の元注意

[連絡先] 伊台公民館Tel977-0136

講演会の開催について

「人権教育、啓発に関する講演と講談」

伊台公民館・食生活改善推進協議会からの食育学級のご案内と、裏面に火の元の注意など火災予防について注意喚起する松山市消防局からのお知らせが掲載されています。

また、伊台公民館において講談師 五代目 旭堂小南陵氏をお招きして開催する人権講演会についてのお知らせになります。

4. 令和4年度伊台地区

伊台地区自主防災組織連合会からのお知らせ

防災啓発・体験会の実施について

[連絡先] 畷崎連合長Tel925-7076

新型コロナ感染症により2年間中止していた「伊台地区総合防災訓練」を本年度「防災啓発・体験会」として実施します。

5. まちかど通信 10月号

松山市地域包括支援センター湯築・桑原・道後

元気でいたい通信 第4号最終号

【連絡先】 Tel.993-5666

まちかど通信 10月号では高齢者虐待についてや知っておきたい認知症のキホン、6月に参加した五明収穫祭での活動の様子や今後開催を予定している白水台プラステンウォーキングについてお知らせしています。

元気でいたい通信第4号では、糖尿病予防に関連して運動を習慣づけるため、運動の効果や運動の目安のほか、運動時の注意事項や運動を続けるポイント、おすすめの運動などが掲載されています。



伊台のマスコットキャラクター「いだっぴい」

10月
2022

地域安全ニュース

松山東地区防犯協会



みんなで作ろう安全・安心の街

10月11日～20日 『全国地域安全運動』

(火) (木)

みんなのまち



重点目標

- ・子供と女性の犯罪被害防止
- ・特殊詐欺の被害防止
- ・侵入窃盗の被害防止
- ・自転車盗の被害防止

●緊急の場合～110番 ●相談～#9110(警察相談電話) ●松山東署～089-943-0110

青パト活動紹介

松山東地区防犯協会では、愛媛県警の特殊詐欺被害アラート発令に伴い、それら状況をホームページで情報提供するとともに、青色防犯パトロール隊と連携し、車両を活用しての広報活動を行っています。

皆さんも、金融機関、コンビニ等のATM機の前で高齢者の方が電話をしながら操作している姿を見かけたら一声かけてください。



還付金詐欺に注意!

県内で市役所職員を名乗る男から「還付金がある」と電話があり、これを信じた高齢女性がATMに赴き、事前に男から教示されていた携帯電話に電話し、その指示を受けて機械操作をしてしまい、現金を騙し取られました。還付金は、ATMで受け取れません。注意してください。



9.5「防犯の日」の取組

松山東地区防犯協会は、犯罪発生状況を踏まえ松山東警察署生活安全課と協働し、9月5日(月)の「防犯の日」に松山市宮田町所在のキスケBOXにおいて、特殊詐欺被害・乗り物盗被害(自転車等)防止を訴える広報啓発活動を実施しました。



1 令和4年中の特殊詐欺発生状況（8月末現在）

愛媛県内発生状況

		件数	金額 千円
特殊詐欺件数		26	86,717
内訳	オレオレ詐欺	0	0
	架空請求詐欺	17	78,376
	融資保証金詐欺	0	0
	還付金等詐欺	8	7,016
	預貯金詐欺	1	1,325
	窃盗含む特殊詐欺	0	0
合計		26	86,717

松山東署管内発生状況

		件数	金額 千円
特殊詐欺件数		2	7,298
内訳	オレオレ詐欺	0	0
	架空請求詐欺	2	6,800
	融資保証金詐欺	0	0
	還付金等詐欺	1	498
	預貯金詐欺	0	0
	窃盗含む特殊詐欺	0	0
合計		3	7,298

※ 金額は千円の位で四捨五入

<最近の予兆電話(アポ電)>

- ・ 高齢女性宅に、市役所や金融機関の職員を装い、介護保険料や医療費の払戻し名目の電話をかけ、ATMへ行くよう要求(1・2・4・5・6・8・9月・特殊詐欺被害アラート発令)
- ・ 高齢女性宅に、不動産業者を装い、「老人ホームに入居する順番が回ってきた」などと告げる電話、最終的に困惑させお金を要求(4・8月アラート発令)
- ・ 防犯協会職員を装い、「あなたの個人情報企業が名簿に掲載されている。警察と連携して削除します」と電話をかけ、その後、様々な名目でお金を騙取(8・9月アラート発令)

<令和4年中における相手方の誘い文句等>

- ・ 「介護保険料の払戻しがあるのでATMへ行って、そこで電話して」
- ・ 「老人ホーム入居で名義を貸してほしい」「名簿から名前を消すのにお金を払って」
- ・ 「キャッシュカードが不正使用されている。カード回収のため警察官を向かわせる」
- ・ ショートメール内に“利用料金の確認が取れていません”と表示させる
- ・ 「利用料金の未払いがある。NTTファイナンスまで連絡して」

※ 一人で悩まず、行動する前に家族や警察にまず相談を！



2 令和4年身近な犯罪等の支部別発生状況（8月末現在）

支部	住居侵入罪		自動車盗		オートバイ盗		自転車盗		車上ねらい		ひったくり	
	本年 累計	昨年 累計	本年 累計	昨年 累計	本年 累計	昨年 累計	本年 累計	昨年 累計	本年 累計	昨年 累計	本年 累計	昨年 累計
番町	1				3	4	53	38	7	5		
東雲	2			1	2	3	21	19	7			
八坂	1			1		1	9	6	1	2		
雄郡		1		1	1	1	30	21	5	10		
新玉	1		2		1	1	34	28	2	4	1	
味酒	1	2			2	1	22	23	3	6		
清水		2			1	1	61	57	6	9		
素鷲	3	2			4		18	13	5	4		
湯築	1	1			1		16	8	1	2		
道後	2	1					5	2		1		
桑原	3	2		1	3	1	8	9	2	1		
余土	1	1		1	1	1	2	4	4	1		
潮見		1		1			5	1	1	2		
伊台												
湯山								1		1		
日浦												
五明					2		5		1			
石井北									1	4		
合計	16	13	2	6	21	14	289	230	46	52	1	0

※ 住居侵入罪とは、「空き巣」、「居空き」、「忍込み」の合計件数

※ 支部毎の本年累計と昨年累計は、統計月の累計数値

2学期のスタート 充実の秋へ！

旭中学校だより第180号

令和4年9月発行

輝 桜

生徒たちの元気な笑顔と共に、旭中学校の第2学期がスタートしました。今年の夏も暑い日が続きましたが、休みを有効に使えたでしょうか。猛暑の夏とうって変わり、秋雨前線や台風の影響で雨が続き、急に涼しくなってきました。田んぼには稲穂が着実に実を結び、秋の収穫に備えています。新型コロナウイルスの感染拡大により、夏休みに予定されていました親子親睦会の延期や親子奉仕作業の中止などが、残念ながらありました。

2学期は、体育大会や旭エスタ（文化祭）などの行事が予定されています。学級のまとまりや協力が必要になってきます。一人一人が目標をしっかりと持ち、学習にスポーツに、そして文化活動に力を入れ、自分を伸ばす『充実の秋』にしてほしいと思います。

始業式での校長式辞

42日間という長い夏休み、大きな事故・大きな問題もなく、2学期を迎えられたことを大変嬉しく、ありがたく思います。夏休み中には、県総体・四国総体・吹奏楽コンクール、職場体験学習等、旭中生の皆さんが頑張り、活躍し、好成績を残してくれたことを嬉しく思います。また、体育大会を盛り上げるべく大会スローガンの横断幕作成に関しては、休み中にもかかわらず、熱心に取り組んでくれたこと嬉しく思います。

さあ、いよいよ今日から2学期が始まります。2学期は、116日間と一番長い学期です。この2学期には、体育大会、新人大会、文化祭等多くの行事があります。体育大会に関しては、練習日がたったの10日間しかありません。この10日間で皆さんは、何をなしあげますか？クラス・学年・ブロック毎の一つになり、共に競い合い、励まし合える体育大会に是非ともして欲しいと思います。その団結力、やさしさ、思いやり、ひたむきさに互いが何かを感じ、動くことが出来るのだと信じます。運動の得意な人は大いに活躍なさい。苦手な人をフォローし、励ましてください。励ましこそすれ、できないことを非難するような旭中生は一人としていないものと信じます。そして、みんなで優勝を目指してください。その結果、優勝できずとも、優勝した学級・ブロックを心から祝福し、拍手を送りましょう。そんな旭中生に保護者や観客は感動するのです。相田みつをさんの詩に「感動とは、感じて動く」と書くんだなあ」というのがあります。感じて動くからこそ、人は笑顔になったり、涙したり、声を出したり、心からの拍手を送ることが出来るのでしょうか。人は、一生懸命努力を続けるひたむきな姿に心を動かされます。それを感動というのです。友達・仲間が、共に感動し合える学校であってほしいと心から思います。

最後に、皆さんにお願いがあります。それは2学期スタートにあたり手洗い、手指消毒等、新型コロナウイルス感染予防対策をしっかりと欲しいということです。皆さんも承知のとおり新型コロナウイルスの感染は確実に防ぐことはできません。しかし、修学旅行を初め、新人大会、文化祭、もちろん授業を中止するようなことにならないために、可能な限りの対策は講ずるべきだと考えます。どうぞ一人一人が自覚をもって感染予防対策を行ってください。宜しく申し上げます。

改めて皆さん一人一人の活躍を大いに期待して第2学期始業式の式辞と致します。

○ 夏休み中の大会・コンクール

夏休み中に、愛媛県総合体育大会、四国総合体育大会、愛媛県吹奏楽コンクールが行われました。練習の成果をしっかりと発揮しようと、試合やコンクールに精一杯取り組むことができました。3年生にとっては、最後の大会でした。2学期からは、自分の進路に向けて、一生懸命に学習に励み、自分が活躍できる高校に合格できるように、日々学習に励んでほしいと思います。1・2年生は、2学期に行われる新人大会に向けて、新たな目標をしっかりと立て、それを達成するために努力し続けてください。

「柔道部」

3年1組 田中 優成

僕は、四国大会で、全力を出し切ることができました。次も頑張っ、もう一度挑戦したいです。

「水泳競技部」

2年1組 高橋 昂大

僕は県大会では、とても良いタイムを出すことができましたが、四国大会では、いいタイムを出すことができませんでした。しかし、来年に向けて、良い経験になりました。来年度は全国中学校総合体育大会に出場できるようにがんばります。

「女子ソフトテニス部」

3年1組 武下 和奏

四国総体を終えて、大事なことを学びました。1つ目は感謝です。顧問の桑原先生や外部コーチのおかげで、この成果を残すことができました。2つ目は仲間です。どんなに辛い練習でも、仲間のおかげで乗り越えることができました。このように、部活動で素晴らしい経験ができました。学んだことを今後に生かしたいです。

「音楽部」

3年2組 田中 しおり

サマーコンサートでは、たくさんの方々に来ていただき、本当にうれしかったです。吹奏楽コンクールは、私たち3年生にとって最後のコンクールなので練習を頑張りました。本番当日は、楽しく演奏できて本当に良かったです。

体育大会の横断幕が完成！



「横断幕を作り終えて」 3年2組 近澤 ナナミ

今年は中学校生活で最後の体育大会なので、みんなで頑張って描きました。大変なこともあったけど、先生方にサポートしていただいたり、みんなで協力したりして、完成させることができました。勝っても負けても、思い出に残る楽しい体育大会になるように練習や係りの仕事を頑張って行きたいです。

職場体験学習を実施！

8月30日（火）、31日（水）に職場体験学習が行われました。自分に任された仕事の役割を、一人一人が確実に果たすことができました。この体験学習を通して、今後の学校生活をさらに前向きに取り組めるようにしたり、自分の進路実現に向けて真剣に考えることができたりするようになったと思います。

「職場体験学習を終えて」2年1組 對馬 早希

県立美術館に職場体験学習に行きました。展示品を維持するために温度や湿度などを管理していることを教えていただきました。保管庫の見学もさせてもらいました。限られた時間で仕事の内容や展示品の保管の仕方などを分かりやすく楽しく教えていただきました。

「職場体験学習を終えて」2年2組 日浅 光莉

介護福祉施設で活動させていただきました。お年寄りのお世話などをさせていただいたのですが、何でもしてあげるのではなく、自分でやってもらうことの大切さを学びました。自分でできたことはその後、自信にもつながるし、生きがいにもなるからです。他にも、仕事をする上でたくさんの方のことを学び、充実した活動ができました。



食育学級のご案内

楽しく料理+α 心も身体も健康に!! 地域の人とかかわれば「ホーラみんな顔なじみ」
どなたでも参加できます。お誘い合せの上、お気軽にご参加ください。

番号	日時	テーマ	備考
①	10月25日(火) 9:30~12:00	糖尿病予防 ~おいしく食べるポイント(1)~	講義のみ
②	11月22日(火) 9:30~13:00	お手軽! 時短&簡単レシピ	
③	令和5年 1月24日(火) 9:30~12:00	糖尿病予防 ~おいしく食べるポイント(2)~	講義のみ
④	令和5年 2月28日(火) 9:30~13:00	地産地消で春を感じる!	

【開催場所】 伊台公民館 1階 調理室・会議室

【定員】 15名【先着順】

【申込方法】 伊台公民館 (Tel 977-0136) へ直接もしくは、電話でお申し込みください。

【申込期限】 各開催の5日前【各自、日時を確認の上お越し願います。】

【参加費】 各600円

【持参物】 エプロン、タオル、三角巾、マスク

※あらかじめ体温を測定し、発熱があるなど、体調の悪い場合はご遠慮ください。



-----き-り-と-り-せ-ん-----

R4年度 伊台食育学級申込書

参加者	フリガナ		
	氏名		
	連絡先	住所	
電話			
申込講座 (参加番号を○で囲んでください)			① ・ ② ・ ③ ・ ④

火災多発！！ 火の元注意

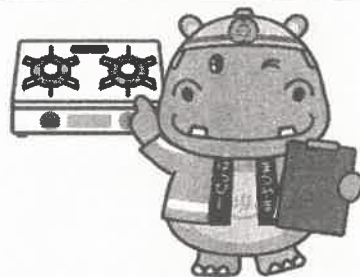


松山市内では火災が多発し、9月末日現在の火災件数（概数）は103件（昨年同時期80件）で、昨年を大きく上回っています。また、火災によって犠牲に遭われた方も多く発生しています。各ご家庭で火の元の点検を行い、隣近所で声を掛け合うなど、地域一体となって火災予防に取り組みましょう。

住宅防火 いのちを守る10のポイント

4つの習慣

寝たばこは絶対にしない、させない。
ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
こんろを使うときは火のそばを離れない。
コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



6つの対策

火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



松山市消防局 予防課

「人権教育、啓発に関する講演と講談」



◎講演(講談)：5代目 旭堂 小南陵

【経歴】

平成2001年7月旭堂小南陵(四代目・旭堂南陵)に入門、
小二三(こふみ)

OL・俳優を経て講談師に

2015年 第70回 文化庁芸術祭新人賞受賞

2016年 八尾市文化新人賞受賞

2016年11月、国立文楽劇場にて五代目 旭堂小南陵襲名

2020年3月、大阪文化祭奨励賞受賞

2022年1月1日より12月31日まで此花千鳥亭にて「365
日千鳥亭」を毎朝11時より開催中

・講談&講演セミナー、研修講師、学校講師などでも活躍

・声優イベント「王様ジャングル」シリーズ MC

・各種メディアにて活躍中



◎日 時：令和4年11月5日(土) 10:00 ~ 12:00
受付：9:30 ~

*講演後、地元特産品の 甘平・高原ぶどうや お食事券が当たるお楽しみ抽選会
もあります。!!



◎場 所：伊台公民館 2階大ホール (案内図：裏面)

◎申込み：伊台公民館 TEL：977-0136

※当日、体調の悪い方は参加をご遠慮してください。

※車での来場は、伊台小学校第2グラウンドへ駐車願います。

主催：第一ブロック地区公民館
(湯山、日浦、五明、伊台)

◎お問い合わせ：第一ブロック公民館
伊台公民館内 TEL977-0136

き-り-と-り-せ-ん

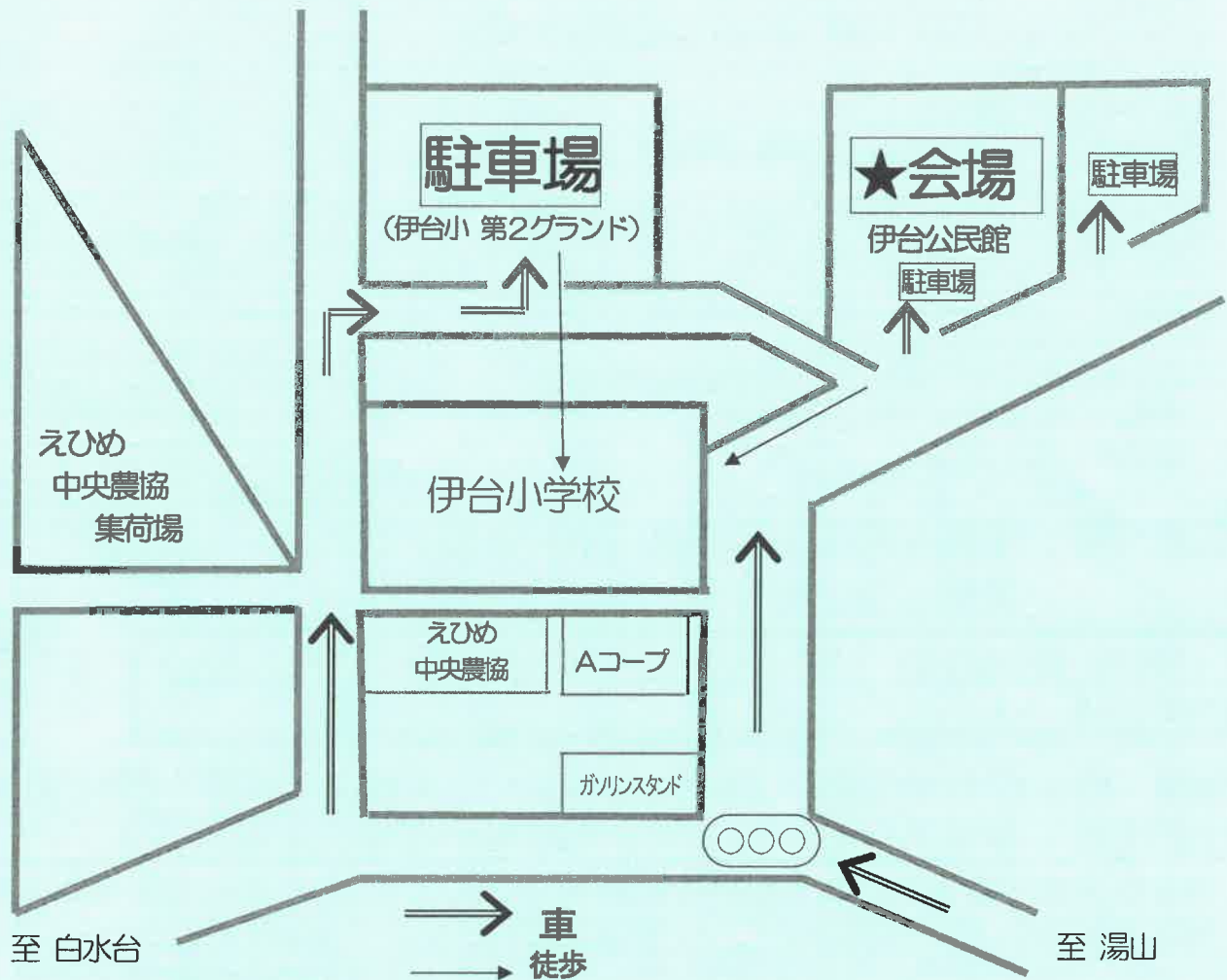
R4年度 第一ブロック地区「ふれあい人権講演会」申込書

参加者	フリガナ		
	氏 名		
	連絡先	住所	
		電話	

※この情報は、必要に応じて保健所等の公的機関へ提供する場合があります。

『第1ブロックふれあい講演会』

案内図(会場・駐車場)



◎伊台公民館

- ・住所 松山市下伊台町1474-1
- ・電話 089-977-0136

裏面もあります

令和4年度 伊台地区防災啓発・体験会の実施について

伊台地区自主防災組織連合会

猛暑も過ぎ、やっと気温も落ち着いてきたこのごろです。皆様におかれましては、日頃より防災減災活動にご協力賜り誠にありがとうございます。

さて、新型コロナウイルスにより、2年間中止していた「伊台地区総合防災訓練」を、本年度「防災啓発・体験会」として実施します。

いまだに収まりきらない新型コロナウイルスを考慮して、屋外でのみの活動とします。

住民の皆様全員に参加して頂きたいところではありますが、あまり大人数となりますと屋外と言えど感染症対策にはほころびも考えられますので、各々地区より5名～7名程度の参加にしたいと思います。

以上、ご協力をお願いいたします。

記

実施趣旨 : 防災減災啓発・意識向上

実施場所 : 松山市立旭中学校

実施年月日 : 令和4年10月23日 日曜日

実施時間 : 午前9:00より11:00ごろまで

実施内容

- ・起震車による地震体験
- ・煙避難キットによる避難訓練
- ・女性消防団による救命講習
- ・女性防火クラブによる災害時の手話講習
- ・東消防署による避難所開設や防災減災関係の質疑応答など
- ・非常食・飲料水の配布も行います。(数量限定です)

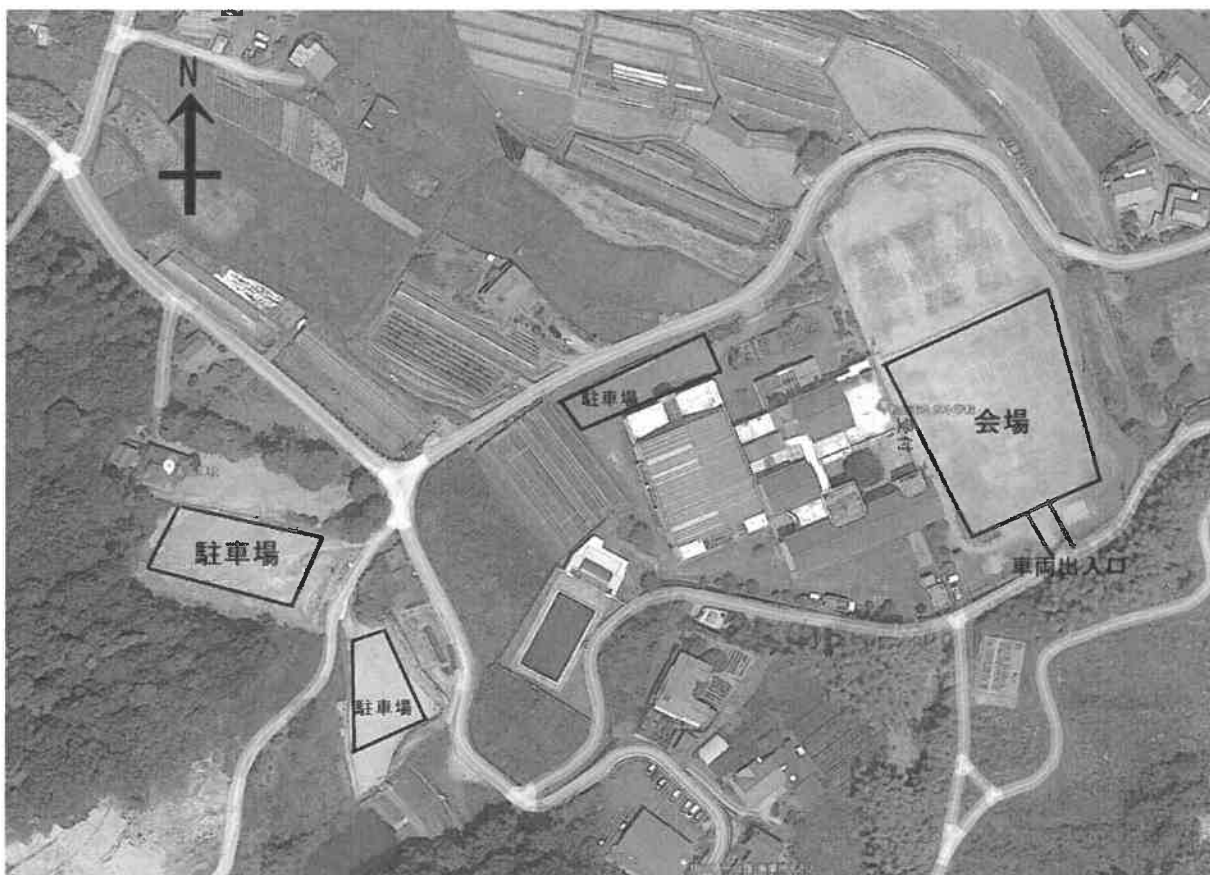
参加人員 : 各地区より5名～7名程度 総勢100名弱を想定

主催 : 伊台地区自主防災組織連合会

協力 : 松山市消防局 松山東消防署 松山市消防団第7方面隊伊台分団 松山市消防団女性分団 伊台地区女性防火クラブ 伊台公民館 伊台地区まちづくり協議会

※裏面もご覧ください

会場：旭中学校 ※客王神社の駐車場もご利用ください。



- ・当日に発熱・咳の症状がある方は参加をご遠慮願います。
- ・地震体験・煙体験は、伊台消防団員の指示に従って体験してください。
- ・参加にあたってはマスク着用をお願いします。
- ・受付に消毒液があります。マスクを忘れた方は受付に予備を用意しています。
- ・服装は多少汚れても問題のないものをお願いします。煙体験は這って移動します。
- ・当日飛び入り参加も可能ですが、あまりに多い場合は入場制限をかけるかもしれません。

暑かった夏も終わり、短い秋が過ぎたら
年の瀬が迫ってきますね。今年
を振り返るにはまだ早いです、
良い年だったと思えるよう
もうひと頑張りしましょう。



私たち地域包括支援センターは、高齢者をはじめ、地域住民の方々の心身の健康保持、及び生活の安定のために、訪問や窓口相談などによって支援させていただきます。お気軽にご利用下さい。

センター長 黒瀬 満明



高齢者虐待とは

自分の人生を、尊厳をもって過ごすことは、誰もが望むことです。しかし現実には、家族や親族などが高齢者の人権を侵害する「**高齢者虐待**」が問題となっています。高齢者の中には、辛くても悩みがあっても、声を上げられない人がいます。あなたの身近にも、そんな人はいませんか？

様々な形態の虐待があります。

「高齢者虐待」は、暴力的な行為（身体的虐待）ではありません。暴言や無視、いやがらせ（心理的虐待）、必要なサービスの利用をさせない、世話をしないなどの行為（介護・世話の放棄・放任）や、勝手に高齢者の資産（年金など）を使ってしまう行為（経済的虐待）が含まれます。また、中には性的な嫌がらせなど（性的虐待）もあります。

自覚が少ないことも少なくありません。

「高齢者虐待」は、虐待をしている人・されている人に自覚があるとは限りません。高齢者が危険な状態におちいっていても、虐待の自覚がないことが多いのも特徴です。 ※虐待が疑われるケースの約1割は、生命の危険がある状態です。



夜おもらししないように、水分は控えておこう。

家族の気持ち



脱水症状を起こし、一刻の猶予も許さない状況

本人の状況

ささいなことが積み重なっていることもあります。

家族や親族などがちょっとしたこと、ささいなことと思っても、積み重なることによって高齢者に大きな影響を与えることがあります。

何度も同じことを言われると、つい怒鳴っちゃうのよね。

家族の気持ち



ご飯まだですか？

さっき食べたでしょ！



また怒らせちゃった。わたしはもういない方がいいのかしら。

本人の気持ち

また、ケアの方法が分からないために、高齢者のためになると思ってしていることが虐待につながることもあります。

危ないからね

立ち上がってまた転んだら大変。
車いすベルトは絶対はずせない。

介護者の気持ち



ずっと座っていて身体が痛いし、少しは自由に動きたいよ。

本人の気持ち



トイレにも行きづらいなあ。

本人の気持ち

施設などでの安易な身体拘束も虐待です。

主な相談先

- 警察
- 松山市役所
- 地域包括支援センター など



もし、家族や自分が認知症になったら ～ 知っておきたい認知症のキホン 第2回 ～



年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」は、このような「加齢によるもの忘れ」とは違います。

例えば、体験したこと自体を忘れてしまったり、もの忘れの自覚がなかったりする場合は、認知症の可能性がります。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	すべてを忘れてる 例) 朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で) 努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと、他人のせいにする ことがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

認知症の早期診断・早期治療につなげるために、自分自身や家族・同僚、友人など周りの人について「もしかして認知症では」と感じたら、一人で悩まず専門家などに相談しましょう。

主な相談先

- かかりつけの医師
- 医療機関の「もの忘れ外来」
- 地域包括支援センター など

五明収穫祭

令和4年6月25日(土)第8回「五明収穫祭」に参加させていただきました。

五明収穫祭はまちづくり協議会が主催し、毎月第4土曜日の9時～15時まで佛性寺前ビニールハウスで行われています。(コロナ等の理由により中止の場合あり)とれたて野菜や木工・手芸・陶器の販売やフリーマーケット、キッチンカーなどの出店もあります。

その中で地域包括支援センターは出張相談・血圧測定・立ち上がりチェック・健康に関するアンケート・チラシ配布による認知症・介護予防の周知・啓発活動などを行いました。

季節に合わせたイベントや佛性寺さんのお寺カフェなどありますので気軽にご参加ください。地域包括支援センターは3カ月に1度お邪魔します。



今後の予定

10月31日(月)10時～ 白水台 ^{プラステン} +10ウォーキング
※新型コロナ感染状況により中止の可能性あり。

- 地域包括支援センターでは、出張相談・介護予防教室・認知症ケア向上事業を行っております。
- 最新の開催情報は松山市地域包括支援センター湯築・桑原・道後までお問い合わせください。

Instagramはじめました！
閲覧はこちらから →



お問い合わせ先

松山市地域包括支援センター湯築・桑原・道後
松山市持田町1丁目3-30 シェーンブルン持田1F
TEL 089-993-5666 (月～金 8:30～17:15)

サブセンター五明・伊台・湯山
松山市末町甲9-1 愛媛県在宅介護研修センター 3F
TEL 089-993-5661 (月～金 8:30～17:15)

元気でいたい通信

(伊台)

～運動の習慣づけを～

※糖尿病と診断されている方は通院先の医師の指示に従ってください。

運動の効果

血糖値の上昇がみられる食後30分から
1時間頃に行うと効果的です

急性効果: 筋肉へのブドウ糖の取り込みが増える、柔軟性が向上する、ストレスが解消される

慢性効果: インスリンの効きがよくなる、脂質異常などが改善する、内臓脂肪が減る、筋肉量の維持・増加、動脈硬化の進行を抑える、骨粗しょう症予防

運動の目安

おやつ1回分おおよそ100～200kcal
→消費するためには、ウォーキング約25分、
ジョギング約10分(体重60kgの方の場合)

- ①現状より1日+1000歩
- ②1日の身体活動量6000～7000歩
(65歳以上の方の目安)



運動時の注意



- ・持病や合併症がある人は、かかりつけ医に相談しましょう。
- ・こまめな水分補給を心がけましょう。
- ・体調や体力に合わせて行いましょう。

運動を続けるポイント

松山市地域保健推進協力会のみなさんより

- ★運動することの効果、目的を定める。
- ★毎日継続して行えるように、その日の運動内容をカレンダー等に記録しておく。
- ★雨天時等、外でのウォーキングが無理な場合は、踏み台昇降、まつイチ体操を行う。



伊台駐在所より助言

伊台地区は歩道が整備されているので、ウォーキングする際は歩道を使用してください。自転車の走行も多い地区なので、夜間にウォーキングする際は、明るい服の着用、反射板や懐中電灯を使用し相手に発見されやすい工夫を。



4地区特徴

地区	運動習慣	飲酒	間食
上伊台	少	少	多
下伊台	多	中	多
白水台	多	多	多
南白水	多	多	少

令和3年度伊台地区糖尿病アンケートより



おすすめの運動

松山市社会福祉協議会より

- ★ゆげゆげ体操
- ★四国てくてく体操

※集いの場づくりに取り組んでいます!



松山市保健所より

- ★まつイチ体操

介護予防を目的に松山市保健所の理学療法士が考案した体操です。筋力、柔軟性、バランス能力の向上が期待できます。

- ★まつやまスマイルウォーキングマップ

市内各地区のおすすめのウォーキングコースを掲載しています。歩いた日数やコースの数に応じて達成証(粗品付き)をお渡ししています。松山市役所本庁、松山市保健所、保健センター各分室等で配布中!!



まつイチ体操の動画はこちら



まつやまスマイルウォーキングマップ

※通信料は自己負担になります。



伊台地区居宅介護支援事業所ケアマネジャーより

坂道の多い地域もあり、なかなかウォーキングに取り組みない地区もあると思います。ウォーキングに取り組みなくても、自宅の2階への階段の1段目を昇降運動するだけでも運動になります。

実践している地域の方の声

インターバル速歩: 早歩き3分→普通歩き3分(1セット)1日3セット、週4日程度。

スロースクワット: 足を開き5秒かけてしゃがむ。ここで2秒キープ5秒かけてもどる。1日3セット、週2日程度。HbA1cが改善した。

みなさま、アンケートにご協力いただき
ありがとうございました。これからも食事、運動に
気をつけて生活していきましょう!