

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

5 2025

Top Comment

通いの場での新しい取り組み事例
「体力測定会」

Colum

健康のために重要な
「セルフモニタリング」



Picture 中央区築地本願寺



かけはし読者アンケート

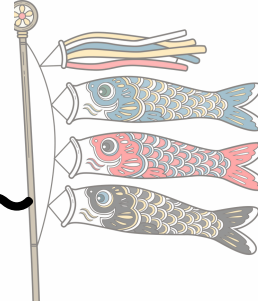
ワン ブリッジ
ONE BRIDGE

公式ライン かけはしデジタル配信





通いの場での新しい取り組み事例 ～リハビリ専門職による体力測定会～



中央区かけはしサロンにて体力測定会を開催しました！

通いの場での体力測定会

現在かけはしエリアマネジメントプロジェクトおよび合同会社 ONEBRIIIDGEでは、複数の通いの場の立ち上げや運営支援を行っております。中でも、中央区で実施している「かけはしサロン」は、通いの場の立ち上げ当初から私たちが継続的に関わっており、専門職が深く関与する、全国的にも珍しい取り組みの一つとなっています。今年度は「かけはしサロン」も2年目を迎え、参加者の皆様の継続的な健康づくりをより強くサポートするため、新しい取り組みとして「体力測定会」を開催いたしました。



今回の体力測定会では、「フレイル（虚弱）」の早期発見に用いられている指標を参考に、いくつかの身体機能測定項目を選定しました。また、身体状況だけでなく、社会参加の頻度や食生活、生活機能についての簡易アンケートもあわせて実施し、ご自身の「今の状態」を振り返っていただけるよう工夫しました。

日本では65歳以上の高齢者のうち10%前後がフレイルの状態にあるとされています。しかし、フレイルは早期に気づき、適切な運動や栄養改善、社会参加を行うことで予防・改善が可能です。その意味でも、こうした体力測定は現状を知る第一歩となり、今後の健康づくりのきっかけにもなると考えています。

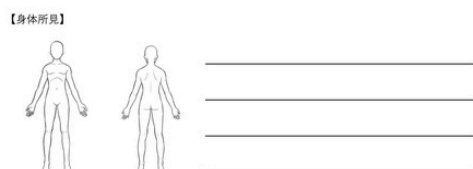
参加者の皆様からは、「自分の今の体の状態を初めて知れてよかった」などの声が寄せられ、私たちとしても実施の手ごたえを感じました。「自分たちの通いの場でも体力測定をしてみたい！」というご希望がございましたら、「出張体力測定会」として伺うことも可能です。ページ下部のバナー欄にある連絡先まで、お気軽にご連絡ください。

今後も、皆様と一緒に楽しみながら健康を守る活動を展開してまいります。どうぞよろしくお願いいたします！

かけはし体力測定用紙

Day 年 月 日
Name

【開始時測定】
血圧 _____ mmHg 脈拍 _____ b.p.m.



【バッテリー評価】

①握力	1回目	kg	2回目	kg
②柔軟性	1回目	cm	2回目	cm
③4m歩行	1回目	秒	2回目	秒
④バランス (閉脚 セミタンデム タンデム)	1回目	秒	2回目	秒
⑤椅子立ち上がりテスト		秒		

【チェック事項】

(1)6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
(2)お茶や汁物等でむせることはありますか	はい	いいえ
(3)昨年と比べて外出頻度は減っていますか	はい	いいえ
(4)わけもなく疲れたような感じがありますか	はい	いいえ
(5)週に一回以上軽い運動・体操をしていますか	はい	いいえ

【備考】

「かけはし」編集長の小話

通いの場コミュニティのお話

自分の今の状態を知ることは
健康管理の第一歩！



小さな変化に気づく力 ～健康のためのセルフモニタリング～

こんにちは。かけはしエリアマネです。体力測定会では、ご自身の「今の体の状態」を初めて知ったという方が多くいらっしゃいました。こうした“気づき”こそが、健康づくりの第一歩になります。健康を保つために大切なのは、日々の自分の変化を見つめる「セルフモニタリング（自己観察）」です。たとえば「最近つまずきやすい」「歩くのが遅くなった」「疲れやすい」といった小さなサインに気づくことが、フレイル予防や生活の質の維持につながります。体力測定のような機会だけでなく、日常の中でも「今日の調子どうかな？」と自分に問いかける習慣を持つことが大切です。これからも、皆さんが元気に暮らし続けるためのヒントをお届けしていきます。一緒に“気づく力”を育てていきましょう！

健康のために運動はしたい。でも続かない。習慣的に運動を続けるためにはどうしたらいいか。

習慣を支援する作業療法士が考案した「ながら健康体操」

生活の中に少しだけプラスして、普段通りの生活や家事をし『ながら』毎日少しの運動を続けてみませんか。

第十四回は、寝ながら体操編

第三回の『寝ながら編』から内容をバージョンアップして第2弾。実際に実践した方々からも好評だった運動はプラスαをしています。毎日の起床前に習慣化してみてはいかがでしょう。

運動を習慣にするコツは、まず始めること、少しでも続けること。ちょっとしたストレッチや運動から健康のきっかけを掴みましょう👉

リハビリ大好き一休さんの ながら健康体操

テーマ

寝ながら体操編

1

♡ 腹筋運動



両手を前に上げて上半身を起こします。肩甲骨を床から離すように、10回。
レベルアップできる人は、頭の後ろで両手を組んで同じ動きにチャレンジ！

2

♡ 自転車こぎ体操



①の上半身を起こした姿勢をキープしたまま、自転車をこぐように足を動かします。
普通の速さで左右20こぎ、ゆっくりと10こぎと変化をつけながら行ってみましょう。

3

♡ 交互膝タッチ



膝をたてる。ゆっくり体をひねり上半身を起こしながら、右手で左膝、左手で右膝をタッチする。左右5回ずつ。
腰痛がある方は無理に行わないようにしましょう。

※ 運動やストレッチの際は、勢いをつけずにゆっくりと行いましょう。また、運動中に痛みや疲労を感じた場合はすぐに中止してください。

※ 翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は、運動量を減らすなど無理のないように調整しましょう。



リハビリ大好き一休さん

Youtubeにて新感覚旅番組『一休さんのシルバーカー散歩』配信中！

右のQRコードからチャンネル登録よろしくお願ひします ☺



Youtubeチャンネル

広告

自費訪問リハビリ

自宅で行うリハビリだから生活の改善が実感しやすい！毎週でも月1回でも不定期でもOK



合同会社
ワンブリッジ

080-9711-5427

季節野菜を美味しく

旬を美味しく味わう

無限 アスパラガス

五月病に負けない体づくり

新年度が始まり、あっという間に一ヶ月が経ちました。そして忍び寄る五月病。これは気温変化や様々なストレスによる自律神経の乱れが原因として考えられています。そんな季節にアスパラガスはもってこい。アスパラに含まれるアスパラギン酸は、エネルギー源として栄養剤などにも含まれるアミノ酸。その他にも、ビタミンB₁、ビタミン

C群、ビタミンD、ビタミンEと身体に必要不可欠な様々なビタミンも含まれています。さらに抗酸化作用のあるルチンも含まれていて、高血圧や動脈硬化、コレステロールの抑制も期待できます。ちなみに美味しいアスパラの見分け方としては、穂先がしまっていて、茎がまっすぐ太く、茎の断面が水々しいものだとか。皆さんも是非スーパーなどで手に取ってみてください。



作り方

- ① アスパラは根元を少し切り落として硬い部分の皮をむき、食べやすい大きさに切り分ける。
- ② 耐熱容器に入れて少量の水を加えてラップをし電子レンジで600W 2分ほど加熱したのち、水気をよくきる。
- ③ 白だし大さじ2、水100ccを加えて混ぜる。アスパラを浸して上下をかえしながら15分ほどつける。
- ④ ごま油小さじ1を回しかけ、最後にいりごまをふって完成。

かけはしスポンサー(広告掲載)募集しています

通いの場向け広報誌である「かけはし」は地域で暮らす皆様の健康に少しでも役立つ情報を発信していければと思っています。つきましては、活動にご賛同いただける企業・個人の方々から「かけはし」制作のスポンサーを募集いたします。

かけはしスポンサー・広告掲載についてのお問い合わせはこちら

☎ 080-9711-5427 ✉ t.kawahara@onebriidge.com 「かけはし」編集長：川原

ここより下は広告エリアとなります。内容についてのお問い合わせは広告主までお願いいたします。

通院の手間や費用を省けます！訪問リハビリで健康をサポート！

実際に生活を送る環境でより「実践的」にあなたの希望に寄り添います。

訪問リハビリ

こんな方にオススメ！

- 既にリハビリはしているが、運動やマッサージを追加したい
- 月1回からなど少ない回数の利用、必要な時だけ利用したい
- 身体にコリや不調を感じており、マッサージだけを受けたい

運動・マッサージ

- 足腰の筋力トレーニング
- 自分で歩くための歩行練習
- トイレなどの生活動作訓練

医療用ゴムバンドプレゼント！
※通25回以上の継続利用が条件となります

- 体力づくりのための運動
- 足腰・肩まわりのマッサージ

40分のご利用で

5,800円(税込)

- 60分/10,000円(税込)
- 以降延長30分/5,000円(税込)
- 訪問の移動費は発生しません

お問い合わせ
合同会社ONEBRIIDGE TEL 080-9711-5427

かけはし

エリアマネジメントプロジェクト

メンバー募集中

こんな人・グループにおすすめ

通いの場参加者

ふれあいサロン・自主グループ
婦人会・自治会など

誰でも歓迎

今後社会参加したい運動がしたい人
医療関係者、支援者の方

メンバーになるとできること

通いの場関係者
養成講座

通いの場同士の
合同交流会

健康に関する情報や
イベント情報の共有

かけはしエリアマネジメントプロジェクト

足立区での活動支援センター設置の推進団体。
通いの場の活動マンネリ化。参加者数の維持、積極的な運営者の不足など現状ある課題の解決に向けて活動を行う。

設立趣旨

令和4年 足立区健康推進委員会
令和5年 足立区健康推進委員会
の通いの場関係者
多世代交流活動イベント、通いの場での情報発信、認知症予防などの活動

入会金・年会費
完全無料

入会申し込み・お問い合わせ連絡先
☎080-9711-5427
電話受付時間 月～土曜日 未19:00-17:00
Mail: t.kawahara@onebriidge.com

リハビリ大好き一休さん presents

健康の秘訣をインタビュー

一休さんのシルバークーさんぽ

今すぐチャンネル登録

第1日曜日
夜19時配信

足立区で撮影中

病院退職
シルバーカーで旅に出る

QRコード

通いの場交流会 参加団体募集

足立区で先行実施！通いの場同士で繋がり活動をもっと充実！もっと楽しく！

主催
かけはし
エリアマネ

080-9711-5427