西東京市

わたしびより

好きで楽しむ、まちlife

50歳からの特別版

AUTUMN 2026 vol.02



西東京市認知症啓発キャラクター
らら（楽楽）ちゃん



「運動」じゃなくていい。
秋の風を感じに、ちょっとそこまで。

「健康のために運動をしなきゃ」と思うと、少しおっくうになりませんか？

運動習慣がない人に一番おすすめなのは、シンプルに「歩く」ことです。実は、1日を通して「5,500～6,500歩」ほど歩くことが、認知症の予防にとても効果的だといわれています。一気に歩く必要はありません。澄んだ秋空のもと、きれいな紅葉を見に「ちょっとそこまで」出かけるだけでも、立派な「からだケア」になります。

大切なのは、身近なまちを楽しみながら外に出ること。今回は、理学療法士に無理なく歩数を増やせる「楽で効果的なお出掛け術」を教えてもらいました。心地よい秋の風を感じに、まちへ一歩踏み出してみませんか？

QRチャレンジ

スマホでQRコードを読み込むと、フランスで生まれたケア技法ユマニチュード®のコラムを見ることができます。コラムの更新は月３回。QRコードを読み込むのが苦手という方も、ぜひトライしてみませんか。

市HP

2・3面 特集「秋のお散歩マップ」

QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

秋のお散歩マップ

お出掛けしながら、脳にいいこと

季節の移ろいを感じながら、市内の魅力的なスポットを巡ってみませんか？まちの中での森林浴やものづくりを体験したり、体に優しいお店でひと休みしたり。五感をフルに使ってまちを楽しむ時間は、心身のリフレッシュだけでなく、脳への最高の刺激になります。あなたが好きと思える「今日のお出掛けスポット」を見つけに行きましょう！

体験 × 脳トレ



A こんぺい陶

ひばりが丘１－12－３ニューホワイトマンション１F

１日体験から本格的な基礎コースまであり、初めてでも一から丁寧に教えてもらえるので安心して没頭できる陶芸教室。集中して手を動かす時間が脳の良い刺激に。 ※見学可 ※体験は有料





I 米粉パンの店 コイガクボ 保谷店

下保谷４－８－18

国産の米粉を使用し、もちもちしっとりとした米粉パンの店。一部グルテンフリーの商品あり。

散歩 × リラックス



下保谷四丁目特別緑地保全地区（旧高橋家屋敷林）

下保谷４－７－４

懐かしい屋敷林の風景に包まれて、ホッとリフレッシュ。開放日は市HP[1]で

市HP



あらやしき公園

下保谷４－８

木陰のベンチで、買ったばかりのパンとコーヒーを楽しめるランチスポット。



散歩 × からだケア



B ひばりが丘 さくらの道公園

ひばりが丘３－２

健康遊具や、靴を脱いで歩く「足つぼ」などがある憩いの場所。ベンチに腰掛けてほっと一息つくのにもぴったりな、地域で愛される公園。

D Kitchen Factory Moe（キッチンファクトリー モエ）

向台町４－21－40

栄養士・調理師・発酵ソムリエが作る、体に優しいお総菜・お弁当・スイーツの店。

散歩 × リラックス

H 田無神社

田無町３－７－４

西東京市の鎮守として地域に親しまれる神社。豊かな木々に包まれ、歴史を感じながらゆっくり境内を歩くだけで心が安らぎます。



体験 × 脳トレ



C 南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」 10～2月

南町５－６－５

「ニュースポーツ」を体験しませんか？ボッチャ・ユニカール・モルックなど毎月最終日曜日に開催中。事前申込不要なので、お気軽にご参加ください!!

※詳細は市HPまで

市HP

散歩 × からだケア



E 多摩湖自転車歩行者道

向台町・新町

狭山丘陵から武蔵野をほぼ一直線に結ぶ散策路。木々の間を歩くだけで心地よい森林浴に。



F おおぞら公園

新町３－12

公園中央にある大きなジェットエンジンパーツのモニュメントが目印。ベンチも多く散歩のひと休みに最適。

散歩 × 脳トレ



G MUFG PARK

柳沢４－４－40

豊かな緑の中にグラウンドやBBQ施設が広がる公園。「まちライブラリー」では、室内で寝転んで読書を楽しむひとときも。

コラム①

背筋を伸ばし、腕を大きく振って歩こう

秋の散歩や日常のお出掛けは、工夫ひとつで効果的な運動に変わります。ポイントは、少し遠くを見て背筋を伸ばし、良い姿勢で歩くことです。

歩くときは、腕を前に出すことよりも「後ろに振る」意識を持つことです。肩甲骨を寄せるようにして肘を後ろにしっかり引くことで、体が自然とねじれ、足が前に出やすくなり、運動量や代謝もアップします。どんぐりや落ち葉を拾うときは、前かがみにならず、スクワットするようにしゃがむ動作を入れるのもおすすめです。いつものお出掛けに「小さな意識」を加えて、全身の筋肉を心地よく動かしましょう。

理学療法士に聞く

頑張らない“ながら”のからだケア

「健康のために運動しなきゃ」と思っても、忙しくて時間が取れなかったり、なかなか続かなかったりしませんか？今回は、わざわざジムや運動の時間を取らなくても、毎日の暮らしの中で無理なく運動量を増やせる「ながらアクション」を理学療法士のおふたりに教えていただきました。「まだ大丈夫」と思っている今こそ、日常にサッと取り入れられる運動習慣を始めてみませんか？

ご協力いただいたのは…



医療法人社団東光会 佐々総合病院
理学療法士 青栁駿さん・奥田健人さん



頑張りすぎないがポイント！

日常に溶け込む“ながら”アクション

太ももやお尻など、体の中にある大きな筋肉を動かすことが、効率よく全身の血流を促すコツです。気になる部位や疲れやすい場所に合わせてアクションを選ぶのもOK。「これならできそう」と思える身近な動きから取り入れて、楽しく運動を習慣化していきましょう。



＼ 歯磨きしながら ／

かかと上げ

頭頂部が上に引っ張られるイメージでかかとを上げ下げします。かかとの上げる高さは、低くても可。ふくらはぎ(下腿三頭筋)を動かすことで、足元の血液を全身へ巡らせる「ポンプ機能」を高め、血流改善につながります。

※動作が難しい場合は、洗面台に片手の指先を軽く添え、支えて行っても大丈夫です。



＼ テレビのCMを見ながら ／

膝の伸ばし・押しつけ

椅子に深く座り、膝裏を座面にグッと押しつけながら膝をまっすぐ伸ばします。膝のお皿の上(大腿四頭筋)を意識して刺激することで、膝痛の予防や歩行の安定、階段の上り下りをスムーズにする効果があります。



＼ 食器洗いをしながら ／

お腹へこませ

おしっこを途中で止める感覚で下腹とお尻をキュッと締め、お腹を薄くしたまま家事を行います。体幹の深層筋(腹横筋)が鍛えられ、姿勢が整うとともに、50代から気になり始めるぽっこりお腹の引き締めに効果的です。



＼ 買い物しながら ／

肘90度キープ

レジの待ち時間などは、買い物カゴを持つ側の肘を90度に曲げて体から少し離した位置でキープします。腕や肩甲骨まわりの筋肉(上腕二頭筋など)に刺激を与えることで、日常生活での「持つ・運ぶ」動作を楽にすることにつながります。



＼ 椅子に腰掛けながら ／

正しい姿勢で立ち座り

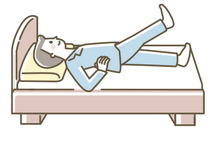
ドスンと勢いで座らず、お尻を後ろに引いて足の親指の付け根で床を踏み締め、上体を少し前倒しにしながら立ち座りします。体で一番大きな「お尻の筋肉(大臀筋)」を効率よく使い、足腰の衰えを防ぎます。



＼ 寝ながら・朝起きる前に ／

脚上げ30度キープ

仰向けで膝を伸ばしたまま、片足を床上30～40度ほど少し浮かせます。その際に、腰を反らさないように、背中で床を押し潰すことがポイントです。この運動により、歩行や階段での脚の引き上げに必要な「腸腰筋」を刺激し、朝のつまずき予防やスムーズな動き出しを支えます。



コラム②

「頑張りすぎない」が習慣化への一番の近道

「運動するぞ！」と気合を入れて始めると、疲労やプレッシャーから長続きせず、できなかった罪悪感からあきらめてしまいがちです。習慣化に大切なのは、大きな達成感よりも「小さなできた」による継続です。

目標は、「０より１になればOK」ぐらいの軽い気持ちで設定しましょう。週に１回からコツコツと無理なく設定することが大切です。まずは日常生活の行動の中に「立ち座りを１回追加する」「歯磨き中にかかとを上げる」といった低負荷な動きを取り入れ、無理なく続けられる自分なりのペースを作っていきましょう。

野田先生に聞きました！

人とまちとつながると、脳も元気に。

自分らしく、居心地の良い場所を見つけませんか？

日々の忙しさが一段落したとき、ふと「人と話す機会が減った」「出掛けるのがおっくう」と感じることはありませんか？誰かと一緒に笑ったり、ちょっとした会話を楽しんだりする時間は、心だけでなく脳にもいい刺激になります。特別なことではなく身近なことから。気軽に参加できる活動や、近くでの交流から、「ちょっと幸せ」を見つけましょう。



医療法人社団一雅会 野田医院
院長
野田一臣先生
（認知症サポート医・西東京市医師会理事）

略歴　東京慈恵会医科大学医学部卒業。同大学附属病院や榊原記念病院、富士市立中央病院などで循環器内科の臨床経験を積む。また、同大学大学院在学中に国立循環器病研究センターへ国内留学し、基礎研究にも従事。平成28年7月より野田医院院長に就任。
専門　医学博士・日本循環器学会認定循環器専門医・日本内科学会認定総合内科専門医・内科指導医・難病指定医（心臓）

脳を刺激する最高のスパイスは「人と会って話すこと」

外に出て「何かしながら」誰かと話す。これだけで脳はフル回転します。相手の話を聞き、内容を理解し、どう返答するかを瞬時に判断して会話する。この一連の動作は、意識せずに行える最強の「脳トレ（ながら運動）」なんです。

なぜ運動や散歩（歩くこと）が脳にいいのかと言うと、血流が良くなることで血管の老化を抑え、生活習慣病の予防にもつながるから。それが自然と脳を守ることにつながっています。高血圧の方は、認知症になりやすいというデータもあります。血管の健康やほかの病気のケアも、大切な認知症予防と考えておくといいですね。

ただテレビを見るような受動的な時間よりも、いつもと違う道を歩いて「あそこにステキなお店ができたな」と新しい発見をしたり、季節の風景を楽しんだり、夕食の献立を考えたり。日常の中で新しいことに触れ、自発的に楽しく動くことこそが、脳の若々しさを保つ最高の刺激になります。

「楽しく生きる」ための小さな一歩

「趣味ややりたいことが何もない」という方は、まず「これなら少しやってみようかな」と思える小さな行動を起こすことから始めてみてください。特に男性は「うまくできなかったらどうしよう」と周囲の目を気にして慎重になりがちですね。そんなときは、囲碁や将棋など得意なことを人に教えたり、地域のボランティアやちょっとした活動で役割を持ったりするのもおすすめです。定年退職後に自宅に閉じこもってしまうと脳への刺激や緊張感が減ってしまうため、「行ってみたら案外楽しかった」という体験を重ねて、地域の中で新しい居場所を作っていきましょう。

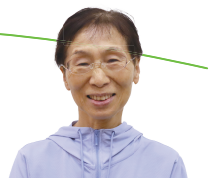
不安を感じたら「一人で抱え込まない」

「診断を受けるのが怖い」と受診をためらう方も少なくありません。しかし、もの忘れだけでなく、「最近なんだか気分が晴れない」「何をするにもおっくうになった」といった気分の変化に気づくことも大切なサインです。もの忘れや気分の変化の原因は、認知症だけでなく、睡眠不足やストレス、お薬の影響、そのほかの疾患など実にさまざまです。

検診は、「原因を特定し、これからの人生を自分らしく楽しむための時間を確保する機会」と前向きに捉えてみてください。また、西東京市は医療・福祉・介護が一体となって地域で支える体制が整っています。身近な相談窓口からで大丈夫。医療機関はもちろん、地域包括支援センターや認知症カフェなど、相談先を知っておくのも大切な未来への一歩です。

今から始める小さな外出習慣で、これからの人生をもっと一緒に楽しんでいきましょう。

わたしの充実ライフ　チームオレンジでの時間が私らしく生きる活力に



小室さと子さん

「認知症の疑い」と聞いたときは、「そういえば思い当たる節があるな」という受け止めでした。現在一人暮らしですが、普段どおりの生活の中で「お腹が空いたな」「何を買おうかな」と、意識して言葉を口に出すようにしています。

また、健康のために毎日卵を食べています。「今日はゆで卵、明日は炒め物」と調理方法を変えて工夫する料理の時間は、良い脳のトレーニングにもなっています。

一番の楽しみは、チームオレンジの活動でチームオレンジきららへ行くこと。おしゃべりをしたりゲームをしたり、一人ではできないこともみんなとなら叶えられます。大切なことは必ずメモをしますが、毎週土曜日の活動は楽しみなのでメモを見なくても忘れません。前日から「明日は土曜日だ！」とワクワクするほど、大切な居場所になっています。

病気を気負いすぎず、これからも自分らしくマイペースに過ごしていきたいです。

チームオレンジとは

認知症サポーター養成講座のステップアップ講座を受けた近隣のサポーターらがチームを組み、認知症のある方やその家族を生活面で早期から支える地域の取組です。認知症のある方自身もチームの一員として参加し、「支える人・支えられる人」の垣根をなくす地域づくりを目指しています。



チームオレンジきらら
問 富士町地域包括支援センター
☎042－451－1203
富士町1－7－69高齢者センターきらら内



チームフラグリーン
問 緑町地域包括支援センター
☎042－461－7081
緑町3－6－1田無病院内

生涯現役応援サイト「ミーツ（meets）」で、無理なく社会参加

ミーツでは、社会参加とフレイル予防として、西東京市にお住まいのシニアの方々と地域の活動をおつなぎしています。ホームページを全面リニューアルし、活動の様子が文字だけでなく写真付きで見やすく、スマホでの操作がより簡単に、とても使いやすくなりました。

趣味を見つけたい、趣味を一緒にできる仲間を見つけたい、地域のボランティア活動に参加したい、これまでに培った経験やスキルを生かして、地域で働きたい。こんなことを感じたら、「ミーツ（meets）」を活用してみませんか。

meets



対象
個人会員／在住の60歳以上の方
※団体・企業などの登録もサイトから可能

窓口開設時間
(月)～(金)午前9時30分～午後3時
高齢者支援課（田無第二庁舎1階）
☎042－420－2867

知っておきたい
家族が認知症と診断されたら

「どうしたらいいの？」と迷ったときは、地域包括支援センター、市の「認知症支援コーディネーター」にご相談ください。認知症のある方やご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、医療や介護のことなど、さまざまな相談に対応しています。必要に応じて訪問し、状況に合ったサービスにつなぐお手伝いも行っています。ひとりで抱え込まず、まずはお気軽にご相談ください。

▶高齢者支援課地域支援係 ☎042－420－2811



発行／西東京市　編集／高齢者支援課 ☎042－464－1311（代表）　配布／西東京市シルバー人材センター ☎042－428－0787（不配のお問い合わせなど）