

# 保健だより



## 運動でメタボ解消と予防

秋真っ盛り。身体を動かすにも良い季節となったので、少しずつでもいいから毎日続けて運動するよう心がけてみましょう。

### トレーニングの5つの準備

#### ◎ 準備1

##### 「なりたい自分を明確に決める」

まず最初に自分でゴールを決めることです。「体重を何kgにしたい」「ウエストを何cmにしたい」など、より細かな数値があると良いでしょう。

#### ◎ 準備2

##### 「自分の姿を数字にしよう」

体重、腹囲を測っておきましょう。体重計とメジャーはメタボ解消の必須アイテムです。メタボの基準値の腹囲は、男性85cm、女性90cmですが、無理をせずに段階的に目標を立てましょう。まずは、1ヶ月に体重なら1～2kg、腹囲なら1～2cm程度減らすことを目安にしましょう。

#### ◎ 準備3

##### 「運動する内容を決めよう」

自分の体力やライフスタイルを考

えてから運動の内容を決めましょう。無理して激しい運動をするよりは、こまめに軽い運動をするほうが重要です。また楽しみながらできるものを選ぶのもポイントです。

#### ◎ 準備4

##### 「協力者をつのろう」

自分の家族や友人に協力者か同志を作りましょう。身近で頑張っている人が自分のそばにいるということはやる気につながります。

#### ◎ 準備5

##### 「しっかり記録」

準備2で測ったものを、毎日測り続けましょう。表などを使ってグラフにしてみるとわかりやすいです。少しでも変化すれば大いに自分をほめましょう。反対にあまり変化が見られなければ、途中で今の方法（内容・時間・負荷）をもう一度チェックしましょう。

### 準備ができたならさあ実践・自分に合ったものを選んでまず実践

#### ① ダンベル体操

本格的なダンベルがなければ、水を入れたペットボトルでも代用できます。力を入れる時に息を吐くことがポイント。力を入れている筋肉に意識を集中させましょう。20回ほど反復運動できるぐらいの負荷が理想です。

#### ② ヨガ

ヨガは、身体だけでなく心も解

きほぐす効果があります。そのポーズと深い呼吸法は緊張をほぐし、ゆったりとした心のバランスを取り戻してくれます。

#### ③ 家事

家事もやり方次第で立派な運動になります。布団の上げ下ろしや雑巾がけは、比較的消费カロリーが多い家事です。モップを使わずに雑巾がけをしたり、こまめに布団を干したりしてみてもいいかもしれません。

家事でこまめに身体を動かすことは、一石二鳥です。

#### ④ スイミング

水泳は抜群のエネルギー消費量です。「泳げない」と言う人なら、水中ウォーキングに挑戦してみましょう。肩や腰に負担をかけずに全身運動ができます。弓削にある施設「潮湯」を利用してみましょう。

#### ⑤ ウォーキング

有酸素運動の代表格。年齢性別を問わず誰にも手軽に始められる運動です。基本は早歩き・腕を大きく振る・歩幅を大きめにする・視線を遠くするなど。なるべくリラックスして行うことがコツです。

メタボの解消と予防の道のりは「長期戦で臨む」と心得てください。あえて運動を特別な時間ととらえず、日常の中の一部に組み込むことができれば、きっと良い結果が表れるはずです。

## ☆高齢者インフルエンザ

### 予防接種のお知らせ！

季節性インフルエンザのまん延化および重症化予防を目的に、高齢者を対象にインフルエンザ予防接種の助成を行います。対象の方には10月上旬に個別通知をいたしますので、接種期間や委託医療機関などをご確認下さい。

#### 【対象者】

上島町に住所を有し、次の条件を満たす方で、接種を希望される方

##### ① 65歳以上

② 60～64歳で、心臓・腎臓又は呼吸器の機能に障害のある方、もしくはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある方（身体障害手帳1・2級をお持ちの方）

※ただし、年齢は接種当日の満年齢とします。

#### 【接種期間】

平成21年10月15日（木）から  
平成21年12月31日（木）まで

#### 【接種料金】

接種料金は各医療機関によって異なります。

1000円は公費負担、差額を窓口でお支払い下さい。

生活保護世帯の方は全額公費負担となります。（事前手続きが必要ですので、各支所保健センターまでご連絡下さい。）



## 地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 77-3698

★生名サブセンター TEL 74-0921

★岩城サブセンター TEL 74-0755

★魚島窓口 TEL 74-1120

## 高齢者虐待防止ネット ワーク協議会の設立 ～見守り事業について～

「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」に伴い、上島町では高齢者虐待防止ネットワーク協議会を設置しました。

この協議会では被虐待者（虐待を受けている方）への保護・支援だけでなく、養護者（高齢者を養護や介護をしている方）への支援やまた高齢者虐待の予防対策、早期発見、早期対応及び再発防止対策等に関係機関と連携を取りながら、高齢者虐待対策の推進を図っていきます。

## 上島町地域包括支援センターの役割

上島町地域包括支援センターでも虐待の早期発見や把握に努め、高齢者や養護者を守る役割があり、虐待の防止や相談、支援を行っています。

### 虐待の種類

- ・ 心理的虐待
- ・ 介護・世話の放棄・放任
- ・ 身体的虐待
- ・ 性的虐待
- ・ 経済的虐待

虐待は無意識、無自覚に行われることが多く、被虐待者も虐待が続くとそれを虐待と思わなくなり心身の健康を害し、また生命に関わる危険な状態まで陥るケースもあります。

高齢者本人や養護者から直接相談に行くことは少ないようです。最悪な状況や状態になる前に高齢者や養護者の普段と違う様子を感じましたら周りの方から包括支援センターまで連絡をお願いします。

在宅で虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合、虐待の法律に「通報する義務」が定められています。誤報であっても処罰規定はありません。また通報した方の個人情報保護を漏らすことは決めています。虐待をしている方（無意識でしている方も含む）を責め、裁くのではなく、原因を探し、介護の負担を軽減するために関係機関と連携を持ち、虐待行為と気付いてもらい、養護者への心身の負担も取り除き、高齢者自身の尊厳を守るのがこの法律の目的となっています。

包括支援センターも高齢者虐待防止ネットワーク協議会の一員として高齢者や養護者の方に関わっていきます。

ます。

虐待という言葉を用いてきました「虐待」と判断し、保護、支援へ繋げるのは高齢者虐待防止ネットワークの役割です。

虐待している人は何らかの支援を必要としている人です。その支援をネットワーク協議会や包括支援センターで何かを見定めて心身の負担を軽減していけるようにしていきます。



## ストレスの中の「良いストレス」とは？

介護は体力を必要とします。近年子供たちが就労等のため島外に出ている方も多く、高齢介護のご家庭や介護のために定期的に帰省されている子供さんも増えていきます。介護にはさまざまな形態があります。形態に関わらず、介護をしていくことに対して責任感や不安感を持ち、過労によりストレスを感じ、心身に影響が出るようです。

ストレスには「良いストレス」「悪い

ストレス」があります。悪いストレスは一般に言われている自分にとって嫌なことがかかる状態です。良いストレスとは元氣になれたり、勇気づけてくれたりするものです。時には自分にとって楽しい、心地よく気分転換になることをして、良いストレスを受けてみましょう。

上島町では、高齢になられてもいつまでも、安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所に関心を持ち、助け合うようにしましょう。

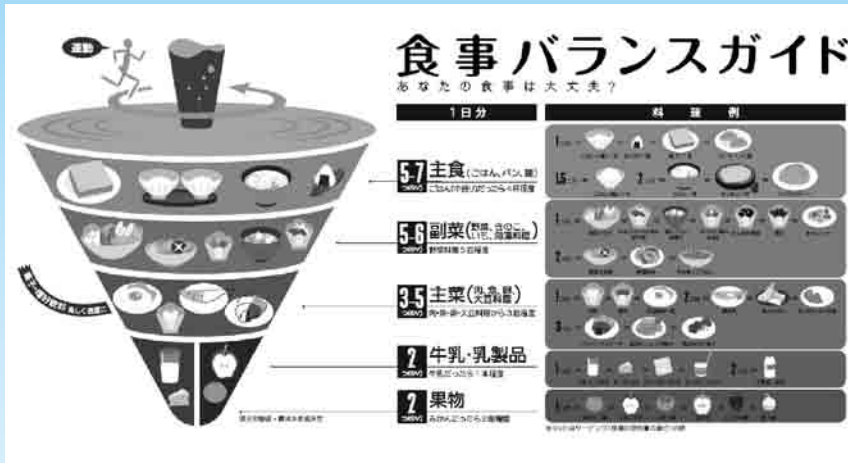
## 今こそストップ！薬物乱用

愛媛県麻薬・覚せい剤乱用防止運動

10月1日～11月30日

## ■ 食事バランスガイド

平成17年に国が決定した食事バランスガイドは、「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすく示しています。この食事バランスガイドはなかなかの優れたもので、ちょっとその気になれば、



誰でも使いこなせるようになりダイエツトや、健康管理において役に立ちます。上島町の健康管理においても一歳半、三歳児健診・小児生活習慣病予防教室・脱メタボ教室・妊婦教室・高齢者栄養改善教室など、赤ちゃんからお年寄りまで「食事バランスガイド」を利用し効果をあげています。

## ■ 食事バランスガイドの 利用「上島町方式」

「食事バランスガイド」の標準的な使い方は、食べた食事を料理区分によって色分けしていますが、上島町では朝食・昼食・夕食・間食で色分けし、一日のバランスもわかるような使い方をしています。この方式だと、慣れてくれば、食事を書き出さなくても直接コマの上で計算ができるようになりより手軽に利用できるからです。

## ■ 食事バランスガイドを 実際に使ってみませんか

食事バランスガイドの使い方は、各保健センターが開催する健康教室や保健栄養推進員が実施する伝達講習会等で簡単にマスターできます。

「食事バランスガイド」を使って毎日の食生活をチェックしてみませんか。

(健康推進課 管理栄養士)

## 10月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

### 【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

- 健康相談 9:30~10:30 14日(水) 中都浜都集会所 20日(火) 引野集会所
- 地域リハビリ(おたっしゃクラブ) 10:00~11:30(9日のみ10:30~12:00)
- 1日(木) 下弓削中央集会所 7日(水) 佐島栗手中央集会所
- 8日(木) 久司浦集会所 9日(金) 保健センター 21日(水) 狩尾集会所
- 精神デイ・ケア 10:00~15:00 2日(金) 保健センター
- リハビリ相談 9:30~11:00 5日(月) 保健センター
- ポリオ予防接種 12:30~ 14日(水) 保健センター
- 特定健診保健指導 9:00~16:00 29日(木) せとうち交流館 30日(金) 保健センター

### 【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

- 成人・老人健康相談 10:00~11:30 6日(火) 3分団集会所 20日(火) 西浦集会所
- 心の健康相談(予約制) 10:00~11:30 13日(火) 保健センター
- ポリオ予防接種 13:30~ 26日(月) 保健センター
- 特定健診保健指導 13:30~15:00 27日(火) 保健センター
- 地域リハビリ「お達者くらぶ」(合同運動会) 10:00~12:30
- いぎいぎ体操教室 10:00~11:30 29日(木) 保健センター
- 脱メタボ教室 13:30~15:00 1日(木) 保健センター
- 15日(木) 生名体育館
- まめっこクラブ 10:00~12:00 2日(金) 保健センター

### 【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

- 健康相談 10:00~11:30 6日(火) 北集会所 15日(木) 生活文化センター
- 1.6歳児・3歳児健診 13:30~16:00 7日(水) 保健センター
- 上島町子育て講演会 9:50~11:00 23日(金) 生活文化センター
- にこにこ広場 14:00~16:00 13日(火) 北集会所 28日(水) 保健センター
- 保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00~12:00 21日(水) 保健センター
- ポリオ予防接種 13:00~ 21日(水) 保健センター
- 特定健診保健指導 9:00~16:00 26日(月) 保健センター

### 【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

# 女性特有のがん検診推進事業について

日本のがん検診受診率を50%に上げることを目標に、今年度、女性特有のがん検診推進事業として「子宮頸がん及び乳がん検診無料クーポン」を次の対象者に配布することになりました。対象者には、個別案内・クーポン券及び検診手帳を郵送しますので、お早めに町指定の医療機関へ予約し受診することをお勧めします。〔対象者の年齢基準日は、平成21年4月1日です。〕

|       | 年齢  | 生 年 月 日                         |
|-------|-----|---------------------------------|
| 子宮頸がん | 20歳 | 昭和63（1988）年4月2日～平成元（1989）年4月1日  |
|       | 25歳 | 昭和58（1983）年4月2日～昭和59（1984）年4月1日 |
|       | 30歳 | 昭和53（1978）年4月2日～昭和54（1979）年4月1日 |
|       | 35歳 | 昭和48（1973）年4月2日～昭和49（1974）年4月1日 |
|       | 40歳 | 昭和43（1968）年4月2日～昭和44（1969）年4月1日 |
| 乳がん   | 40歳 | 昭和43（1968）年4月2日～昭和44（1969）年4月1日 |
|       | 45歳 | 昭和38（1963）年4月2日～昭和39（1964）年4月1日 |
|       | 50歳 | 昭和33（1958）年4月2日～昭和34（1959）年4月1日 |
|       | 55歳 | 昭和28（1953）年4月2日～昭和29（1954）年4月1日 |
|       | 60歳 | 昭和23（1948）年4月2日～昭和24（1949）年4月1日 |



※ご不明な点等は各支所保健センターへお問い合わせ下さい。

弓削保健センター TEL 0897-77-3700

生名保健センター

TEL 0897-74-0911

岩城保健センター TEL 0897-74-0755

魚島保健福祉センター

TEL 0897-74-1120

## 薬と健康の週間

10月17日(土)～23日(金)

お薬を使用する際には次のようなことに注意し、より安全に効果的に使用して下さい。

- ◆使用する前に薬の添付文書（能書）をよく読みましょう。
- ◆用法・用量を守りましょう。
- ◆薬の形（剤形）にあった服用方法を守りましょう。
- ◆薬の飲み合わせ（相互作用）に注意しましょう。
- ◆高齢者の薬の使用には特に注意しましょう。
- ◆薬は正しく保管しましょう。
- ◆古い薬の使用はやめましょう。

その他、お薬に関するお問合せは、愛媛県保健福祉部薬務衛生課薬事係（TEL 089-912-2391）、または(社)愛媛県薬剤師会（TEL 089-941-4165）までどうぞ。

## 発達障害に関する研修会

■日時 10月31日(土) 13:00～15:30

■場所 東予地方局7階大会議室  
(西条市喜多川796-1)

■対象 発達障害に関心のある方

■講演 「発達障害の正しい理解と支援」

■講師 山内クリニック 山内寿恵 医師

■申込方法 住所・氏名・連絡先を記入の上「発達障害に関する研修会参加希望」と明記してFAXで10月16日(金)までにお申し込み下さい。

■申込先 東予地方局健康福祉環境部健康増進課  
TEL 0897-56-1300(代)

Fax 0897-56-3848

## ー10月は、「骨髄バンク推進月間」ですー あなたを待っている人がいます。骨髄バンクに登録を！

愛媛県では「骨髄バンク登録窓口」を次のとおり開設していますので、18歳から54歳までの健康な方の登録をお願いします。

### 《骨髄バンク登録窓口》

| 施設名      | 開設日 | 問 合 せ 先         | 電話番号         |
|----------|-----|-----------------|--------------|
| 大街道献血ルーム | 毎日  | 松山市大街道2丁目6-6    | 089-932-0900 |
| 今治保健所    | 月曜日 | 今治市旭町1-4-9（企画課） | 0898-23-2500 |

※事前に予約をお願いします。（大街道献血ルームについては、登録のしおり「チャンス」を持参すれば、予約なしで登録できます。）