

保健だより



■弓削保健センター TEL 77-3700
■岩城保健センター TEL 74-0755
■生名保健センター TEL 74-0911
■魚島保健福祉センター TEL 74-1120

毎日の生活に運動を！

■あなたは運動不足？

皆さんは普段、徒歩で10分くらいの距離なら歩きますか？ 最近、めっきり歩かなくなった、という方も多いでしょう。平成19年に町が行った「健康づくりに関するアンケート」では、20～30歳代の男性の約50%が10分程度の距離でも「歩かない」と答えています（図①）。これは、同年代の女性や中高年の男女と比べて高い値です。

また、「運動不足だと思いませんか？」という質問では、20～60代の男女共に、運動不足と感じる人が半数以上（図①②）で、特に30代男女では7割を超えていました。運動不足は、様々な生活習慣病や筋力の低下を招きます。特に30代後半からは、生活習慣病のリスクが年齢と共に高まります。反対に、身体能力や筋力は、徐々に衰えます。中高年期になると、健康を意識して運動される方も比較的多いようです。しかし、若い頃体を鍛えていても、成人期以降ほとんど運動をしていない人が、体力を過信して、いきなり激しい運動をしたり、健康診断で「要注意」と言われた途端に、あわてて運動を始めたりの危険です。生活習慣病や要介護状態にならないよう、無理なく続け

られる運動を見つけてみましょう。

■まずは意識することから

「運動不足も自覚しているし、健康づくりに運動が大切なものわかっているけど、忙しくて時間がない。毎日、続けるのは大変。しんどいし、楽しくない。人に見られたくない。準備や着替えが面倒！」運動が続けられない人の理由は様々です。「運動」とは、いわゆる「トレーニング」のようなきちんとした、きつい運動を長時間しなければならぬ、とかまえていませんか。実は、さほどきつくない短時間の運動を頻回に行っても、運動効果はあると言われています。つまり、普段の生活で、少し意識するだけで日常生活を「運動」にすることが可能なのです。そのコツは、いつもより「ちよつと素早くちよこまか動いたり、筋肉に力をこめてゆっくり大きく動いたり」することです。

最も簡単に取り組めるのは、「姿勢を正す」ことです。おなかをへこませ、背すじを伸ばすことをまずは意識しましょう。そして仕事や通勤・家事・歯みがき・買い物といった場面を利用して、普段より意識的に動くよう心がけましょう。

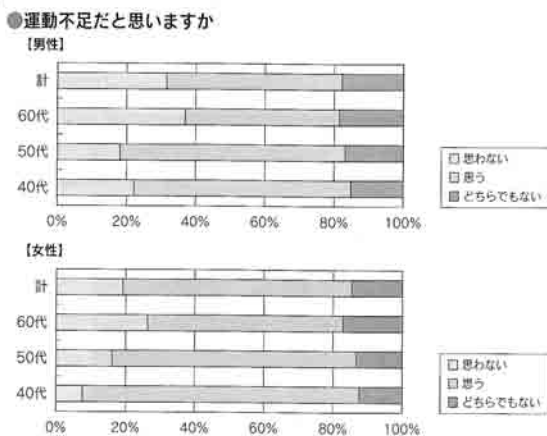
歩くこともおすすめです。特別な時間をとらなくても、これまで乗り物を使っていた買い物や通勤を徒歩にしたり、ゆっくり散歩していたところを大腿でサッサと歩いたりしてみましょう。約10分の歩行は、1000歩に相当します。今よりも1000歩多く歩くことから始めてみませんか？

■仲間と一緒に

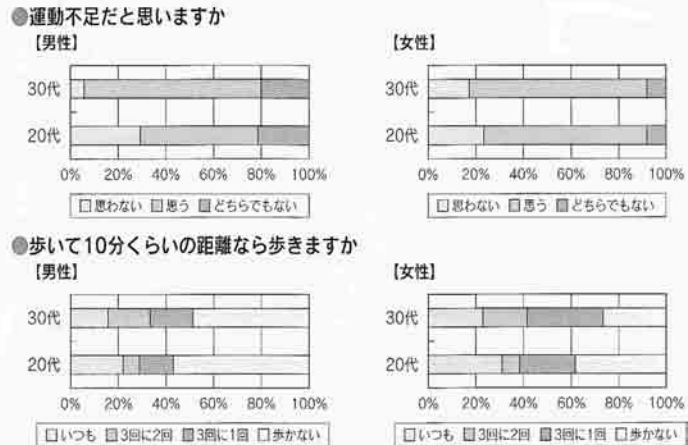
また、目新しい体操や運動に挑戦したり、他の人と楽しく汗を流したりしたいという方は、各保健センターをはじめ、公民館やせとうち交流館など、いろいろな施設で開催されている教室に参加

されてはいかがでしょうか。一緒に続ける仲間がいるとはげみになります。詳しくは各施設にお問い合わせて下さい。

図①：H.19 青壮年期アンケート結果



図②：H.19 中高年期アンケート結果



（「上島町健康づくり計画」より抜粋）

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

閉じこもりを予防しましょう！

皆さんは、家に閉じこもっていませんか？
『閉じこもり』は、寝たきり等ではないのにも関わらず、1日のほとんどを家の中や家の周辺で過ごし、生活の行動範囲が非常に狭くなっている状態のことを言います。

閉じこもり自体は、疾病ではありませんが、閉じこもり状態が長く続くと心身の機能が低下し、寝たきりや認知症を引き起こす可能性が高くなります。

閉じこもり度チェック

まずは、自分の閉じこもり度チェックをしてみましょう。

- ①気軽に話し合える友人がいる。
- ②体を動かすのが好き。
- ③何にでも積極的に取り組みたいと思う。
- ④規則正しい生活をしている。
- ⑤世間の動きやニュースに興味がある。
- ⑥1日1回は外出している。
- ⑦家での役割がある。
- ⑧バランスのよい食事を心がけている。
- ⑨スポーツ、習い事、クラブ活動をしている。
- ⑩近所の人と気軽にあいさつや立ち話をする。
- ⑪地域の行事や集まりには積極的に参加する。

⑫定期的に健康診断を受けるようにしている。

【結果】

- ★「はい」が9個以上…大丈夫。この調子で毎日いきいきと過ごしましょう。
- ★「はい」が6～8個…少し心配です。少し自分の好きなことを増やしましょう。
- ★「はい」が5個以下…心配です。すでに閉じこもりがち。自分の生活を見直しましょう。

なぜ、予防が必要？

『閉じこもり』は、心身両面にわたる活動力を失わせます。外出せず、体を動かさない生活をしていると次のような悪循環を起します。

閉じこもり

骨折による長期安静で寝たきり、更なる体力低下、病気に対する抵抗力の低下、物忘れや認知症

骨粗鬆症、筋肉の衰え、関節の拘縮、心肺機能の低下、胃腸機能の低下、行動意欲の低下

歩行しにくい、転倒すると骨折、動くとき動悸や息切れ、食欲不振、刺激の乏しい生活

閉じこもりを防ぐヒント

- 閉じこもり予防は、自分の生活習慣の見直しです。ぜひ、ハリのある生活を送っていきましょう。
- ①規則正しい生活リズムにしましょう。
 - ②1日30分は体を動かしましょう。
 - ③健診を受け、健康管理をしましょう。
 - ④心の健康づくりをめざしましょう。
 - ⑤1週間に2～3日は外出しましょう。
 - ⑥自分でできることは自分でやるようにしましょう。
 - ⑦趣味・ボランティア活動に参加しましょう。
 - ⑧地域のサービスや情報を利用しましょう。

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で関心を持ち、助け合うようにしましょう。

愛媛県交通事故相談所

■場所 愛媛県庁第2別館1階
■電話 TEL 089-941-2111 (内線5586)

■開設日時 土日祝日を除く毎日

(受付時間) 9時から15時
(相談時間) 9時から16時

■弁護士在所日時

原則、第一、三金曜日 13時から16時
(相談員の事前相談が必要です。)

■担当課 消防防災安

全課交通安全推進係

TEL 089-941-2232

又はTEL 089-941-2111



春から初夏にかけては鯛の美味しい季節です。ご当地、芸予諸島の鯛は激しい潮流にもまれて育つため「キリリと身が締まって」格別の美味しさです。今月は、岩城・生名漁協女性部より、美味しい「たい飯」の作り方を紹介していただきます。

■漁協女性部とは

漁協女性部は、主に漁協の組合員やその家族である女性を中心としてできたグループです。浜の女性のパワーと団結の力で、健全な漁協の発展と住み良く、豊かな漁村を創るために活動しています。漁協女性部は岩城、生名、弓削、魚島に組織がありますが、魚島での活動は現在休止中です。

■上島町では何をしてるの？

上島町産業まつりや生名マラソン大会等で、獲れたばかりの魚を使った「たい飯」「たこの天ぷら」などの郷土料理を販売したり、弓削・おさかな朝市に参加し、地元産の魚のPRをするなど、地産地消につとめています。また、漁協前、プランターの花植え・海岸等の清掃活動などボランティア活動も実施しています。

(健康推進課 管理栄養士)

岩城・生名漁協女性部のおすすめレシピ♪

★たい飯 (6～8人分)★ 生名漁協女性部

《材料》米 5合、鯛 1匹 (500～600g)、ごぼう 80g、人参40g、油揚げ 1枚、酒大さじ3、みりん 大さじ2、しょうゆ 大さじ3、塩 小さじ2、出し昆布10cm角

- ①米は洗ってざるにとり、30分おく。
- ②鯛は3枚におろす。(アラは吸い物にする)
- ③ごぼうは笹がきにして、水につける。人参油揚げは、3cmの細切りにする。
- ④炊飯器に米・調味料・水を入れる。(水は炊飯器の目盛)
- ⑤④の上に③を入れて昆布を置き、魚を上のにのせて普通に炊く。

★たい飯 (4人分)★岩城漁協女性部

《材料》米 2合、水 400cc、昆布 5～6cm、木の芽 少々、鯛2切れ (200～250g)、塩 小さじ1/4、酒 大さじ1、【(a) 酒 小さじ1/4、しょうゆ 大さじ1、塩 小さじ1/4】

- ①鯛の切り身に塩と酒をふって20分程おく。
 - ②米は洗ってざるにとり、昆布と一緒に分量の水につけ30分おく。
 - ③炊飯器に②とaを入れて水を切った鯛をのせ、スイッチを入れる。
 - ④炊きあがったら、鯛を取り出し骨と皮を除き身をほぐして混ぜる。
 - ⑤器に盛って木の芽を添える。
- ※ごはんに入れる調味料は炊く直前に入れるのがコツ！



5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 10日(月) せとうち交流館 12日(水) 保健センター 17日(月) 佐島栗手中央集会所
- 地域リハビリ(おたっしゅクラブ) 10:00～11:30 (21日のみ10:30～12:00) 13日(木) 久司浦集会所 19日(水) 佐島栗手中央集会所 20日(木) 下弓削中央集会所 21日(金) 保健センター
- 特定健診及びがん検診 8:00～ 24日(月) 佐島開発センター 25日(火)・26日(水) せとうち交流館 27日(木)・28日(金) 保健センター
- 精神デイ・ケア 14:00～15:00 21日(金) 保健センター
- 1.6歳、3歳児健康診査 13:00～13:30 (受付) 7日(金) 保健センター
- ポリオ予防接種 13:00～13:30 (受付) 12日(水) 保健センター
- プレママ相談 14:00～15:00 11日(火) 保健センター
- 離乳食教室 10:00～12:00 18日(火) 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 10:00～11:00 18日(火) 3分団集会所 25日(火) 西浦集会所
- 地域リハビリ「お達者くらぶ」 10:00～12:30 20日(木) 生名体育館
- 特定健診及びがん検診予約受付 8:30～17:00 10日(月)～12日(水) 保健センター
- いきいきウォーキング 9:00～12:00 8日(土) 島内
- 理学療法士訪問指導(予約制) 13:00～16:00 26日(水) 保健センター
- おはなし会・育児相談・まめっこ自主活動 10:00～12:00 21日(金) 保健センター
- まめっこ広場(開放日) 10:00～12:00 24日(月) 保健センター
- ザ・健康講座 13:30～14:30 25日(火) 保健センター
- ポリオ予防接種 13:10～ 19日(水) 保健センター
- いきいき体操 10:00～11:30 27日(木) 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(木) 長江公民館
- 乳幼児相談 10:00～12:00 28日(金) 保健センター
- 保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00～12:00 19日(水) 保健センター
- ポリオ予防接種 13:00～13:30 (受付) 12日(水) 保健センター
- 合同にこにこ広場 14:00～16:00 19日(水) 北集会所

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120