

保健だより



運動で元気はつうつ

運動習慣を始めよう

利便性の追求とともに生活様式は大きく変化し、歩くことが少なくなるなど生活全体の中で体を動かす機会が少なくなりました。上島町で行ったアンケート調査でも、運動不足と感じる人が非常に多く、習慣的に運動をしている方が少ないようです。運動には生活習慣病の発生を予防する効果があるなど、健康づくりの重要な要素となっています。今まで運動していない方にとっては、運動を始めることが億劫だと感じるかもしれませんが、まずは、日常生活の中で意識的に体を動かすことから始めましょう。

★運動のメリット

- ・メタボリックシンドロームの予防
- ・糖尿病の予防
- ・高血圧の予防
- ・高脂血症の予防
- ・基礎体力の向上
- ・骨粗しょう症や転倒などによる骨折の予防
- ・ストレス解消やリフレッシュ効果



★基礎的な運動の種類

①有酸素運動

酸素を十分に取り込みながらの運動で、脂肪燃焼に効果的です。ウォーキング、水泳、自転車、エアロビクスなどです。

②筋力トレーニング

筋肉や骨に刺激を与え、基礎代謝を高める運動です。1日のエネルギー消費の約6〜7割は基礎代謝と言われています。基礎代謝は呼吸をする、心臓を動かす、など生命を維持するために必要な体の活動です。筋肉の量は20歳ころを頂点にだんだん減っていく、それとともに基礎代謝も下がります。若いころと食事が変わらないのに太るというのはそのためです。反対に、筋力トレーニングによって筋肉の量を維持・増加させることができます。れば、太りにくい身体を保つことができます。

③ストレッチ

筋肉や関節を柔軟にほぐすことによって筋力を落としにくくする効果があります。また、血液の流れが良くなり、エネルギーを消費しやすくなります。運動の前後に行うことで、怪我の防止や疲労回復を早めることもできます。

＊有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを組み合わせて行うことでより運動の効果がやすくなります。今回は、有酸素運動の中でも手軽に行えるウォーキングを紹介します。

★ウォーキングのポイント

- ・かかとから着地し、つま先で蹴りだす。
- ・視線は5〜6m先を見る。
- ・胸を張り背筋を伸ばす。
- ・お腹を引き締める。
- ・肘を90度に曲げる。



歩幅を広げるとカロリー消費がアップ！
普段の歩幅より10〜20cm広げることで、筋肉をよく使いカロリー消費が増えます。

暖かく気候の良い季節です。ぜひ、外へ出てウォーキングを楽しみましょう。気持ちの変化、体の変化を感じられるようになるでしょう。

★運動不足解消の工夫

・料理や船の待ち時間に、つま先立ちや腹筋に力を入れる。

・テレビを見ながらストレッチや筋トレをする。

・買い物は徒歩や自転車で行く。

・お風呂に入りながらストレッチをする。

＊毎日のちょっとした工夫で、無理なく生活に運動を取り入れることができ、運動習慣が身につきます。自分に合った運動を今日から始めてみましょう。

★運動時の注意点

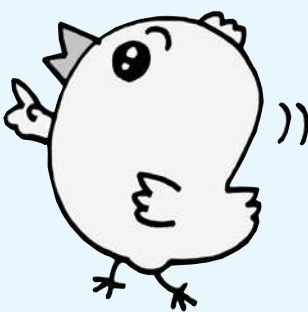
- ・無理はせず、体調が悪い時はお休みしましょう。
- ・少しずつ水分補給をしましょう。
- ・血圧が高い方や持病がある方は、前もって主治医に相談しましょう。

妊婦健診における

追加検査のお知らせ

公費負担の妊婦一般健康診査にヒト白血病毒ウィルス1型（HTLV-1）検査が追加されます。平成23年4月1日以降、母子健康手帳を発行した方からの適用となります。

ヒト白血病毒ウィルス1型（HTLV-1）は、成人T細胞白血病の原因となるウィルスです。母親がこのウィルスを持っていると、母乳を介して赤ちゃんに感染する可能性があります。そのため、妊娠中に検査することによって赤ちゃんへの感染を防ぐことができます。



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

基本チェックリスト

について

介護保険法に基づき、65歳以上の方を対象に『基本チェックリスト』を郵送させていただいています。(ただし、要支援・要介護認定を受けている方は対象となりません。)お手元に届いているでしょうか?これは、日々の生活を維持していくために必要な心身の能力が衰えていないかをチェックするためのものです。これを機に今まで気づかなかった自分の生活上の問題点を知り、毎日の生活の中で介護予防を実践していくことが大切です。

※「基本チェックリスト」は、お早めに各回収ボックスまたは郵便ポストへ投函してください。

基本チェックリストの結果、運動や栄養・口腔など生活機能の低下が心配される方に対して、地域で行われる介護予防プログラムなどにお誘います。また、必要に応じて、地域で行われる介護予防プログラムなども利用できます。

★回収ボックス設置場所★

《弓削地区》保健センター・弓削総合支所・せとうち交流館・ふれあい市場
 《生名地区》保健センター・生名総合支所
 《岩城地区》保健センター・岩城総合支所
 《魚島地区》保健福祉センター・魚島総合支所

基本チェックリスト配布・回収

生活機能チェック(包括支援センター)

生活機能低下なし

生活機能低下あり

通知なし

介護予防を図るための教室等への参加

・運動機能向上
 ・口腔機能向上
 ・栄養改善

ご注意ください!

高齢者の家庭内事故

危険をなくして健やかな毎日を送りましょう。

家の中にいれば安心と思っていまいませんか。事故予防が大切だと分かっているにもかかわらず、交通事故などを避けるために、なるべく外出を控えて家の中にいれば安全と思っている人が多いのではないのでしょうか?それは誤解です。厚生労働省の調べによると平成20年の65歳以上の交通事故の死者が3757人なのに対し、家庭内事故の死者は10446人とはるかに上回っています。また、平成20年の国民生活センターの調査でも、65歳以上の事故発生場所の過半数を家庭が占めています。家にいるだけでは、事故の危険は回避できないのです。

高齢者の家庭内事故の傾向と特徴

居室や階段などでの事故が多発しています。

高齢者の家庭内事故といっても、その具体的な発生場所はさまざまです。多くは「居室」や「階段」「台所」で起きています。そのほか、「庭」「浴

室」「玄関」「トイレ」などでの事故があげられ、それぞれの場所の特徴に応じた事故の予防対策が必要といえます。

転倒による骨折や熱傷が重症化します。

家庭内事故の危害内容として、高齢者が注意しないといけないのは、「骨折」や「熱傷」です。骨折の場合、特に大腿部の骨折は治りにくく、安静を余儀なくされることから全身の身体機能が低下し、寝たきりの状況に移行してしまう危険があります。また、熱傷では、風呂場でのやけどや、衣服への着火などが死亡事故へとつながっています。

日常生活で「身体機能」を高めて事故防止

過度な安静が「生活不活発病」に。

事故を恐れて、または体調不良の回復のために、長くからだを動かさずにいると、筋力や肺の機能も弱くなってしまう。必要以上に安静な生活を続けていると、転倒や骨折、衰弱、嚥下障害など「生活不活発病」に陥り、やがて寝たきりにつながる危険があります。

運動器の機能低下を食い止めましょう。

「運動器」とは身体活動を担う筋肉・骨・関節などの総称です。自立した日常生活を送るためには、この運動器の機能を低下させないことが重要です。高齢者の場合、使わないでいると運動器の衰えが著しく進み、回復も困難になります。無理は禁物ですが、加齢とともに不足しがちになる運動量に注意して、特に足腰の機能低下を食い止める運動習慣をつけましょう。

上島町では、高齢者の方が住み慣れた地域でより安心して生活できる環境づくりを目指しています。住民の皆さんも近隣地で関心を持ち、お互いに助け合うようにしましょう。

今月は、生名地区の活性化を目指して活動している「むつみグループ」と「生名杜仲茶生産グループ」を紹介します。

■むつみグループ

平成5年4月、主婦の地元活性化事業として地元女性13名で設立し、手作りの「みそ」「胡麻せんべい」「むつみ餅」等を販売しています。生名マラソンや、花と音楽の会、文化祭、お祭り等、生名地区の各種イベントではおなじみです。年月を経てメンバー高齢化のため、皆の努力結集中！

■生名杜仲茶生産グループ

平成8年6月、ふるさと町おこしを目指して発足しました。現在会員は6名です。全国各地で行われるイベントでの特産品販売で、上島町をPRしています。販売品は、「生名島の杜仲茶」「杜仲ようかん」等。平成13年の山口市キララ博では杜仲茶で、金賞・グランプリを受賞しました。なお、杜仲茶の効用としては高血圧の抑制やダイエット効果が知られています。

(健康推進課

管理栄養士)



※むつみグループ村上マサさんから胡麻せんべいの作り方を教えていただきました。

胡麻せんべい

《材料》

強力粉・薄力粉	各100g
白胡麻・黒胡麻	各20g
砂糖	40g
塩	小さじ1弱
ぬるま湯	70～100cc
揚げ油	適量
打ち粉	適量

- ①乾いたボールに粉、胡麻、砂糖、塩を入れよく混ぜる。
- ②ぬるま湯を少しずつ加えかきまぜ、ひと塊りになるよう手で練る。
- ③10分程練って、しっとりとしてきたら直径3～4cmの棒状に伸ばし、ラップに包んで冷蔵庫で1時間寝かす。
- ④その後、5mmの厚さに切りめん棒で薄く伸ばし160℃の揚げ油でカラリと揚げる。



4月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

■健康相談 10:00～11:00 19日(火) 生名公民館

■地域リハビリ「お達者くらぶ」10:00～12:30

20日(水) 生名公民館

21日(木) 西浦集会所

■まめっこクラブ 10:00～12:00 22日(金) 保健センター

■いきいき体操 10:00～11:00 25日(月) 保健センター

■1.6歳、3歳児健康診査 12:30～(受付) 26日(火) 保健センター

【弓削保健センター関係】TEL 77-3700

■健康相談 10:00～11:00 12日(火) せとうち交流館

■地域リハビリ(おたっしやクラブ) 9:30～11:30 (8日のみ) 10:30～12:30

6日(水) 佐島栗手中央集会所

7日(木) 久司浦集会所

8日(金) 保健センター

14日(木) 下弓削中央集会所

■健康講座 14:00～15:00 12日(火) 保健センター

■特定健診及びがん検診予約受付 9:00～11:00

20日(水) 佐島開発センター

21日(木) 保健センター

22日(金) せとうち交流館

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

■健康相談 10:00～11:00 14日(木) 北集会所

21日(木) 生活文化センター

■にこにこ広場 14:00～16:00 19日(火) 保健センター

■保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00～12:00

20日(水) 保健センター

■特定健診及びがん検診予約受付 8:30～12:00

25日(月)～26日(火) 保健センター

■1.6歳、3歳児健康診査 13:00～(受付)

27日(水) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

