

保健だより



9月

「健康増進普及月間」

です。

日本の平均寿命は、世界でも高い水準となりました。しかし、一方でますます少子高齢化が進んでいるのも事実です。単なる「寿命」ではなく、元気で健康で楽しく毎日が送れる「健康寿命」を延ばすことを目標にしたいものです。

そこで、生きていくために不可欠な「運動」「食生活」、そして健康でいるために必要な「禁煙」について、一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を進めるため9月の1か月間を健康増進普及月間としています。

生活習慣病を予防し、健やかな生活を送るための

「適度な運動」「適度な食生活」「禁煙」。この3つのアクションについて下記のよう

うに提案します。



適度な運動を

適度な運動や身体活動は、病気の罹患率の低下や死亡率の低下、また、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。さらに、高齢者においても寝たきりなどを減少させる効果があることが示されています。しかし、現在は家事や仕事の自動化、交通手段の発達によって身体活動量が低下していて、肥満の原因にもなっています。



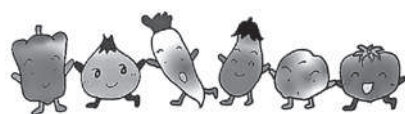
- ・毎日なら10分間の早歩き
 - ・苦しくならない程度にスピードを上げて早歩き。それは、立派な「運動」になります。
 - ・あと10分歩きましょう
 - ・今よりあと10分、歩数にして1000歩〜1500歩多く歩くことを目標にしてみましよう。
 - ・「家から10分」は歩く
- 歩いて10分くらいの距離でもついつい車で移動していませんか。面倒がらずにその距離を歩いて行けば、良い「運動」になります。

適度な食生活を

日本人の食生活が欧米化の影響を受けたものへと変化し、生活習慣病の増加が深刻な問題となりました。最近では、食生活への意識の高まりも見られますが、一方で朝食を摂らない人の割合の増加や加工食品への依存などが見受けられ、身体や心の健康への影響が懸念されています。



- ・野菜不足はあとトマト半分
- ・日本人は、割と野菜を食べていると言われています。
- ・しかし、生活習慣病の観点からは、平均してトマト半分(約70g)くらい足りないのです。
- ・朝食や昼食にプラスして摂りましよう。
- ・朝食から一日を始めましよう
- ・朝食は「これからすることのエネルギー」になります。
- ・仕事効率の向上も期待でき、良い一日を過ごすために朝食は欠かすことができません。



日本脳炎予防接種について

(平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方へ)

H17年度～H21年度まで積極的勧奨の差し控えにより接種を受ける機会を逃した方(特例対象者)は、20歳未満まで、日本脳炎の定期予防接種ができます。特に1期分の接種が完了していない方は、接種を受けるようにしましょう。また、1期接種が完了し、2期接種を希望される13歳以上の方は予診票が新様式となっています。各保健センターで発行いたしますので、お問合わせ下さい。

禁煙を

たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく肌の美しさや若々しさを損なうこととなります。たばこを止めて健康寿命を延ばしましょう。



- ・吸いたくなったら気をそらす
- ・吸いたい気持ちと真正面から戦うのではなく、水やお茶、シュガーレスガムなどを口にしたたり、歯を磨いたりして、さっぱりかわしてしまいましよう。
- ・禁煙外来を活用

9月

健康相談・リハビリ 教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆弓削保健センター TEL 77-3700◆

健康相談 (★5 P)

10日(火) 10:00~11:00 せとうち交流館

地域リハビリ「おたっしゃクラブ」(★5 P)

5日(木) 10:00~11:30 下弓削中央集会所

11日(水) 10:00~11:30 佐島栗手中央集会所

12日(木) 10:00~11:30 久司浦集会所

13日(金) 10:00~11:30 弓削保健センター

リフレッシュ教室 (★5 P)

9日(月) 13:00~14:30 緑ヶ丘集会所

ちびっちクラブ (★5 P)

25日(水) 10:00~11:30 弓削保健センター

◆生名保健センター TEL 74-0911◆

上島はつらつ教室自主活動 (★5 P)

2日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

9日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

リフレッシュ教室 (★5 P)

2日(月) 13:30~14:30 3分団集会所

いきいき体操 (★5 P)

9日(月) 10:00~11:30 生名保健センター

健康相談 (★5 P)

10日(火) 10:00~11:00 生名公民館

地域リハビリ「おたっしゃクラブ」(★5 P)

18日(水) 10:00~12:30 生名公民館

19日(木) 10:00~12:30 生名保健センター

◆岩城保健センター TEL 74-0755◆

保健センター開放日(乳幼児対象)

30日(月) 9:00~12:00 岩城保健センター

にこにこ広場 (★5 P)

10日(火) 14:00~16:00 岩城保健センター

乳幼児相談 (★5 P)

13日(金) 10:00~12:00 岩城保健センター

健康相談 (★5 P)

4日(水) 10:00~11:00 長江集会所

26日(木) 10:00~11:00 岩城コミュニティセンター

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120◆

健康相談 (★5 P)

3日(火) 13:30~16:30 魚島保健福祉センター

4日(水) 10:00~14:00 高井神公民館



ワンポイント

はら★すま体操

健診の後、「メタボ」の宣告を受けたり、体重や腹囲を減らすよう言われた方も多いでしょう。特別な運動を始めるのは億劫ですが、いつでもどこでも、意識して行うことで、ひそかにスタイルアップの期待できる今月の体操を、日常生活に取り入れてみましょう！



おなか周りスッキリ⑥ 「お尻しぼり」(立位)

- ①背筋を伸ばして、お腹をへこませる。
- ②両足のかかと同士を付けて、つま先を逆八の字に開く。
- ③かかと・ふくらはぎ・膝・太ももの内側同士をピッタリ合わせる。
- ④お尻の左右の筋肉を真ん中に寄せて、これ以上締まらないというところまで、力を込めてギュッと絞り込む。10分間を目標に。

★ポイント★

※太ももの間に、テニスボールやタオルなどを挟んでもいいです。O脚の矯正にも効果があります。
※立ち仕事の合間や、乗り物に乗っている間やちょっとした待ち時間に、「気をつけ」のイメージで立っているだけでも効果があります。

おなか周りスッキリ⑦ 「おなかへこませ」

- ①口から息を吐きながら、お腹をへこませる。
- ②鼻で息を吸いながら、さらにお腹をへこませる。
- ③口で息をゆっくり長く吐きながら、お腹をへこませる。
- ④①～③の動作をそれぞれ5～8秒かけて繰り返す。3セット程度を目安に。

★ポイント★

※適度に無理なく行いましょう。
※「ロングプレス」や腹式呼吸が一時期ブームになりましたが、「鼻から吸って、口から吐く」のが基本です。歩く時にも、腹式呼吸を意識してみましょう。
※常にお腹をへこませることを意識すれば、自然とお腹もスマートに！