

保健だより



「健康のための 一歩を踏み出そう」

健康づくりの主役は皆さん自身

からだを動かすことを日常生活に取り入れるためには、意識をして取り組むことが大切です。

今月は、健康長寿をめざす心がけの一つである「運動」について考えてみましょう。出来ることからかまいません。運動習慣を生活の中に取り入れて、元気に年を重ねましょう。

健康づくりの為に・・・

合言葉は「10（プラス・テン）」

今より10分多く体を動かしましょう

ごく短い時間の積み重ねで良いので、個々の生活スタイルに合わせて、毎日、身体活動（生活活動 ※1＋運動 ※2）に取り組むことが望ましいです。

※1 生活活動とは…安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作。日常生活における労働、家事、通勤・通学など。

※2 運動とは…スポーツ等、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動。

適度な身体活動量とは…

18歳未満（参考）…毎日60分以上楽しく体を動かすことが望ましい。

18歳～64歳…歩行またはそれと同等以上の運動強度で。

1日合計60分（1日8,000歩が目安です）。

☆筋力トレーニングやスポーツなど、運動がプラスされるとなお効果的。

毎週60分…息がはずみ汗をかく程度の運動を。

☆体力や運動器の機能向上のためには…

30分以上・週2回以上の運動が最低限必要です。

65歳以上…運動強度は問いません。

じっとしていないで1日合計40分は動きましょう。



健康のための身体活動チェック

毎日合計60分以上、歩いたり動いている

いいえ

はい

運動習慣（※3）がある

運動習慣（※3）がある

いいえ

いいえ

同世代の同性と比較して
歩くスピードが速い

同世代の同性と比較して
歩くスピードが速い

いいえ

はい

いいえ

はい

はい

①気づく！

このままではあなたの健康が心配です。いつ、どこで+10できるかご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

②始める！

目標達成までもう少し！今よりも少しでも長く、元気に身体を動かしてみましょう。無理なくできる+10を。例えば…歩く、自転車移動、歩幅を広くし速歩き、暮らしの中でストレッチなど。

③達成する！

目標を達成しています。+10で、よりアクティブな暮らしを！じっとしている時間を減らして、体力アップを目指しましょう。

④つながる！

素晴らしいです！一緒にからだを動かす仲間を増やしてください。一緒に行くと楽しさや喜びが一層増します。

※3 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けている。

口腔ケアに取り組みましょう！

口腔機能は、食べることやコミュニケーションにかかわる重要な役割を果たします。口腔機能が低下すると、食物の種類が制限されるので、免疫力の低下から病気にかかりやすくなります。また、食事や会話に支障をきたすと人との付き合いがおっくうになります。そのため、家に閉じこもりがちになると、身体的にも精神的にも活動が不活発になり、高齢者では寝たきりや認知症の引き金ともなります。



地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう地域包括支援センターを積極的にご利用下さい。

【各地区相談窓口】

★上島町地域包括支援センター	TEL 76-2261
★弓削サブセンター	TEL 77-3700
★岩城サブセンター	TEL 74-0755
★魚島窓口	TEL 74-1120

要介護高齢者の口腔ケア

高齢者の介護をしていると、日常の介護に追われ、もしかしたら口の中は見逃しがちになってしまうかもしれません。熱がなかなか下がらなかったり、食事の形態を変えたのに食がすすまなかったりするの、口の中が汚れていることや、口がしっかり動かないためにおきている場合があります。口の異常のサインは、からだに表れることもあるのです。口腔ケアに毎日取り組んだだけで、高齢者がだんだんと元気を取り戻していく例は少なくありません。

口腔ケアは毎食後実施することが理想です。特に、麻痺のある方にはあまり自浄作用が期待できないため、毎食後の口腔ケアが必要になってきます。毎食後の口腔ケアが困難な場合は、1日1回特に細菌の増殖する就寝の前にしっかりと口腔ケアをすれば効果的に細菌数を大きく減らすことができます。

口腔内は非常にデリケートです。したがって、口腔ケアを介護者が始める前には、本人に口腔ケアについて十分説明し、お互いの意思疎通をはかることが重要です。特に認知機能が低下している高齢者に対しては、無理をせず「気持ちよさ」を体感してもらうことから始めてみましょう。

☆口腔ケアのポイント☆

- ①口腔内に問題がないか観察します。痛みがあるとケアを避けるので、痛みの原因となる口内炎、欠けた歯、歯肉の腫れ、義歯による傷などの有無をチェックします。嫌がるからといってケアをしないと、悪循環に陥る可能性があるため、困った時は歯科医師・歯科衛生士に相談しましょう。
- ②筋肉の衰えの予防や麻痺の改善のためには、できるだけ本人の残っている能力を活かすことが重要です。そのためには歯ブラシの他に便利な清掃補助具（スポンジブラシ、歯間ブラシ、舌ブラシなど）をうまく活用しましょう。
- ③仕上げは介護者が手伝いましょう。本人の負担をできるだけ軽減するために、短時間で効率よく行いましょう。

☆口腔ケア訪問のご案内☆

日頃の口腔ケアの方法を見直し、適切な口腔ケアを行ってもらうことを目的として下記のとおり歯科衛生士による家庭訪問を実施いたします。

日 時：平成25年8月21日(水)

10:00～16:30（ひとり30～40分程度）

対 象 者：上島町に居住する高齢者で口腔ケアの方法を知りたい方

申し込み：訪問を希望される方は、各地区地域包括支援センターまでお申し込みください。

個別に訪問時間を連絡いたします。



※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。

8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 (★5P)

6日(火) 10:00~11:00 セとうち交流館

◆生名保健センター TEL 74-0911◆

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

12日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

19日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

26日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

ザ・健康講座 (★5P)

5日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

いきいき体操 (★5P)

5日(月) 10:00~11:30 生名保健センター

19日(月) 10:00~11:30 生名保健センター

育MEN料理教室 (★10P)

20日(火) 10:00~13:00 生名保健センター

まめっこクラブ・おはなし会・育児相談

(★5P)

1日(木) 10:00~12:00 生名保健センター

健康相談 (★5P)

6日(火) 10:00~11:00 生名公民館

夕涼み交流会

30日(金) 16:00~18:00 生名保健センター

◆岩城保健センター TEL 74-0755◆

健康相談 (★5P)

29日(木) 10:00~11:00 コミュニティセンター

保健センター開放日(乳幼児対象)

19日(月) 9:00~12:00 岩城保健センター

にこにこ広場 (★5P)

27日(火) 14:00~16:00 岩城保健センター

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120◆

健康相談 (★5P)

6日(火) 13:30~16:30 魚島保健福祉センター

7日(水) 10:00~14:00 高井神公民館



ワンポイント

はら★すま体操

暑いとエアコンの効いた部屋でゴロゴロしていませんか？汗をかいたから、と必要以上にスポーツドリンクなどをがぶ飲みしては、「夏太り」の原因に。こんな時こそ「はら★すま体操」で、体型維持を目指しましょう。

おなか周りスッキリ⑤ 「自転車こぎ」(イス・床)



床上でも
できるよ

- ①いすに浅く腰掛け、背もたれに寄りかかるようにする。
- ②下腹に力を入れながら、両足を曲げて持ち上げる。
- ③息を吸って、吐きながら右足をつま先まで伸ばす。
- ④息を吸って、右足をもどすと同時に、左足をつま先まで伸ばす。
- ⑤自転車こぎの要領で、交互にリズミカルに繰り返す。1分間を目標に。

★ポイント★

- ※息を止めないように。
- ※イスの場合は、座を両手で持って。床の場合は両手をついて行います(浴槽の中でもできます)。
- ※腰は反らないように。がに股にならないように気をつけます。
- ※下腹をへこませるよう意識しましょう。両足は、床と平行にペダルを回すイメージです。
- ※床に寝転び、天井に向かってペダルをこぐようにしてもいいです。