

ずっと元気に過ごすため
人やまちとのつながりを大切に

高齢になると、若いころに比べて体力が落ちたり、体のあちこちが病気がちになったりするもので、ある程度それは仕方のないことです。しかし、要介護状態や認知症にならず、健康寿命を延ばすことができるポイントはいくつかあります。その中で、社会関係が豊かな人ほど健康寿命が長いことがわかっています。いくつになっても家にこもらず、人やまちとつながりを持ちましょう。

こまめに外出し、人とまちを楽しもう

家に閉じこもってばかりで外に出なかったり、家族以外との交流がしばらくなくなったりしていませんか。そのような状態が続いて閉じこもり・孤立を招くと、やがて体はどんどん衰え、要介護・認知症のリスクが高まります。簡単なきっかけをつくり、ぜひ今日から外出・ふれあいの機会を増やしましょう。

おたっしゃクラブやにここ広場に参加しよう!



タイムにも、人と会う約束をしたり、お墓参りに行ったり、定期的に用事をつくると自然と足も外に向かいます。

●こまめに買い物
頻繁に買い物に行けば外出の機会も必然的に増えます。こまめに顔を出して常連になり楽しいおしゃべり

毎月、各地区でレクリエーションや食事を賑やかにこなしています。初めの方も大歓迎ですので、ぜひご参加ください。日程や開催場所は7ページをご確認ください。

楽しさ・やりがい
大切に

楽しさややりがいのない活動や付き合いは長続きせず、健康効果も見込めません。「しなくてはならない」ではなく、「したい」気持ちで大切にしましょう。「楽しさ・やりがい」が報酬であり、それによって健康が手に入ると考えてみるとよいかもれません。

感謝や喜びがやりがいを育てる

これまでの研究では、ボランティアに参加する人ほど健康を維持しやすいことが明らかになっています。「ありがたい」「助かりました」などの言葉をもらうとますますやりがいは育ちます。好循環を生みだしてどんどん健康効果を高めていきましょう。

ささえ愛隊やハートリーブでボランティア活動してみよう!



弓削・生名地区は「ささえ愛隊」

え愛隊「、岩城地区は「ハートリーブ」として、上島町シニアポーターの皆さんが「百りができることを、楽しみながら」をモットーに活動しています。ぜひ、一緒にやりがいを育ててみましょう。詳しくは、各地域包括支援センターへご相談ください。

無理なく、がんばりすぎないで

「頼まれてしまったからしょうがなくやっている」「好きなことだから時間を忘れてやり過ぎてしまう」などの経験はありませんか。本意ではない活動・付き合いで無理やストレスがあったり、好きなことでも活動時間が長過ぎたりすると、健康効果が弱まると言われています。自分のペースを守り、無理なくがんばり過ぎないことが肝心です。

今月の担当

保健師 中場麻美



看護師になりませんか
団塊の世代が後期高齢者となる平成37年を控え、看護師はまだまだ不足している状態です。進路をお考えの皆さん、看護師として働きたいですか。
愛媛県看護協会では、看護師になるための進路相談を実施しています。資格取得の方法や、仕事内容、就職先等、様々なご相談に無料でお答えします。
●看護師のメリット
県内就職率100% (病院・クリニック・施設など)・県内公務員と同等以上の安定した収入・男性も女性も同じ条件で働くことができる など
●問い合わせ
愛媛県看護協会 ☎089-923-1128
7 (土日祝日を除く9時~17時)
tatsukawa@nursing-ehime.or.jp

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

—インナーマッスルトレーニング8—

歩行時に、脚が上がっているつもりでも、畳のふちなど、ほんの少しの段差でつまずき、転倒してしまう事例は少なくありません。転びにくい環境の工夫だけでなく、自身も筋力を強化し、意識して動く(身体を使う)ことで転倒を予防していきましょう。今回は、骨盤の周りの筋肉や腹筋・背筋を強化し、踏ん張る力を高める運動です。

足曲げ運動 1往復8秒×10回×2~3セット

※股関節が人工骨頭の方は行わないください。

初級 あおむけに寝て両膝を立て、片足ずつ、ももを胸に着けるようにしっかり足を引き上げる。



さらに時間をかけると運動の効果がアップ!

上級 両足同時に、ももを胸に着けるように引き上げる。床に足を着けないようにして、伸ばせるところまで伸ばす。*膝を伸ばしきらなくてもよい。



10月 健康相談・各種教室・健診ガイド
★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

- のびのびひろば★
6日(金) 10:00 ~ 11:00 弓削保健センター
- 健康相談★
10日(火) 10:00 ~ 11:00 せとうち交流館
- ちびっちゃんクラブ★
19日(木) 10:00 ~ 11:30 弓削保健センター
- 1歳6か月児・3歳児健診
24日(火) 受付12:00~ 生名保健センター
- おたっしゃクラブ★
26日(木) 10:00 ~ 12:30 弓削保健センター
- シニア料理教室★
31日(火) 10:00 ~ 12:30 弓削保健センター

生名保健センター ☎74-0911

- はつらつ教室自主活動★
毎週月曜 13:30 ~ 14:30 生名保健センター
- いきいき体操★
2日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター
23日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター
- 済生会巡回診療
3日(火) 10:00 ~ 15:00 生名港
- 健康相談・作業療法士相談★
5日(木) 10:00 ~ 11:00 3分団集会所
- おたっしゃクラブ★
18日(水) 10:00 ~ 12:30 3分団集会所
- シニア料理教室★
19日(木) 10:00 ~ 12:30 生名保健センター
- 1歳6か月児・3歳児健診
24日(火) 受付12:00~ 生名保健センター
- まめっこクラブ
26日(木) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

魚島保健福祉センター ☎74-1120

- 体操教室「あおぞら」★
10日(火) 14:00 ~ 15:30 魚島地域交流施設
- 歯科検診★
25日(水) 9:30 ~ 16:30 魚島保健福祉センター
- 健康相談★
後日周知 13:30 ~ 16:00 魚島保健福祉センター
25日(水) 9:00 ~ 10:30 高井神公民館

岩城保健センター ☎74-0755

- はつらつ教室自主活動★
毎週火曜 10:00 ~ 11:00 岩城保健センター1階トレーニングルーム
- 5歳児健診
3日(火) 受付12:00~ または12:30~ 岩城保健センター
- 秋の健診結果説明会・特定保健指導★
11日(水) 9:00 ~ 11:00 岩城保健センター
にここ広場★
17日(火) 14:00 ~ 16:00 岩城開発センター
- 1歳6か月児・3歳児健診
18日(水) 受付12:30~ 岩城保健センター
- 健康相談★
26日(木) 10:00 ~ 11:00 コミュニティセンター