



生名支所健康推進課 ☎ 74-0911
魚島保健センター ☎ 74-1120

健康だより

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

弓削地区

プレイルーム開放日	
毎週金曜	9:00 ~ 12:00
弓削保健センター	
健康相談★	
14日(火)	9:30 ~ 10:30
せとうち交流館	
済生丸巡回診療(予約制)	
20日(月)	10:00 ~ 13:30
佐島港	佐島港
21日(火)	10:00 ~ 13:30
佐島港	

生名地区

まめちびクラブ★	
28日(火)	10:00 ~ 11:30
生名保健センター	
健康相談★	
24日(金)	10:00 ~ 11:00
生名総合支所	
済生丸巡回診療(予約制)	
22日(水)	10:00 ~ 12:00
生名港	13:00 ~ 14:00

岩城地区

健康相談★	
9日(木)	10:00 ~ 11:00
岩城総合支所2階	
21日(火)	10:00 ~ 11:00
長江集会所	
デイケア★	
15日(水)	13:30 ~ 15:00
岩城保健センター	

魚島地区

健康相談★	
23日(木)	10:00 ~ 11:30
魚島地域交流センター	

【済生丸巡回診療 お問い合わせ先】
住民課 ☎ 77-2503 健康推進課 ☎ 74-0911

~ 10月は、「骨髄バンク推進月間」です ~

あなたを待っている人がいます 骨髄バンクに登録を

「骨髓液や末梢血幹細胞の提供(骨髄・末梢血幹細胞移植)」というあなたの善意が、骨髄移植等以外に治療方法のない、白血病や重症再生不良性貧血などの血液難病患者さんの命を救います。骨髄移植等を成功させるためには、患者さんとドナーの白血球の型(HLA型)を一致させる必要があります。しかし、HLA型は兄弟姉妹間で4分の1、他人では数百から数万の1の確率でしか一致せず、多くの患者さんが骨髄移植等を受けられないでいます。一人でも多くの患者さんを救うために、一人でも多くの方のドナー登録にご協力を願いいたします。ドナー登録は、約2mlの採血ですみます。愛媛県では「骨髄バンク登録窓口」を下記のとおり開設しています。18歳から54歳までの健康な方の登録をお願いします。

骨髄バンク登録窓口(今治管内) ※事前に予約をお願いします。

施設名	開設日	問い合わせ先	電話番号
今治保健所	火曜日	今治市旭町1-4-9 (企画課医療対策係)	0898-23-2500

■問い合わせ先 県庁 薬務衛生課 ☎ 089-912-2391
(公財)日本骨髄バンク ☎ 03-5280-1789

※上島町では、「骨髄バンクドナー支援事業」により、ドナーへの助成金交付を行っています。
詳細は 上島町健康推進課 ☎ 74-0911へお問い合わせください。

元気アップ体操 —すきま時間体操—

十月八日は「ホ」の字になることから、「骨と関節の日」です。この機会に、普段意識することが少ない「骨の健康」について考えてみましょう。

骨は、成人して成長が止まるときには、思われがちですが、実際には常に破壊と再生を繰り返し、新陳代謝が行われています。このバランスが崩れると、骨粗しょう症のリスクが高まります。バランスが崩れる主な原因として、

○女性ホルモンの減少

○運動不足

○カルシウム不足

○ビタミンD不足

などが挙げられます。

対策として、運動で適度に骨に負荷をかけ、骨の再生を促しましょう。骨の健康を守ることは、全身の健康維持にも深くつながります。適切な運動や栄養バランスを意識し、日常生活に骨のケアを取り入れてみましょう。

かかと落とし

① 肩幅に足を開いて立ち、机など安定したものを持つ。

② かかとを上げ、ストンと骨に刺さるかかとを落とす。

20~30回 1日2~3回



踏みしめ足ぶみ

椅子に座って、四股ふみのようにふみしめて足ぶみをする。

10~20回 1日2~3回



① 持久力

どのくらいの距離を歩けるのか、自分の体力を知りましょう。

避難場所まで歩ける?
転ばない?



② 栄養

「いざ」という時に備えて体力づくりをしま

歩くことに自信がない方は、

「いざ」という時に備えて体力づくりをしま

少しうつむかず、歩くときに筋力

とで死亡リスクを下げるこ

とで死亡リスクを下げるこ

とで死亡リスクを下げるこ

とで死亡リスクを下げるこ

とで死亡リスクを下げるこ

とで死亡リスクを下げるこ

③ 社会参加

友達と一緒に歩くことで、社会参加の機会が減るとフレイ

少しうつむかず、歩くときに筋力

とで死亡リスクを下げるこ

とで死亡リスクを下げるこ

とで死亡リスクを下げるこ

とで死亡リスクを下げるこ

とで死亡リスクを下げるこ

とで死亡リスクを下げるこ

とで死亡リスクを下げるこ

④ 運動

普段歩いたことがない場所を

近年、異常気象による災害や地震など、さまざまな災害が起きております。例えば、地震で大きな揺れが発生した時は、机の下に隠れたり、安全な場所がどこか判断して「しゃがむ」「つかまる」という動作をとつさに行う必要がありま

す。また、揺れがおさまったら避難をします。避難する際に、車が使えるとは限りません。みんな、「いざ」と言う時に動けるよう身体能力がありますか?

普段から歩くことで持久力を高めましょう。

たが、フレイル(※)予防のための3本柱「運動」「栄養(食・口腔機能)」「社会参加」の取組は、体力づくり、地域のつながりづくりに伴い心身の活力が低下し、健康な状態から要介護状態へ移行するながります。(※フレイル・加齢

力づくり、老人クラブ、趣味の集まりなど、自分に合った活動を見つけましょう。また、左ページの「元気アップ体操」などを参考に、フレイル予防に取り組みましょう。

10月17日から23日は「薬と健康の週間」です!

お薬を使用する際には次のようなことに注意し、より安全に効果的に使用してください。
○ 使用する前に薬の添付文書をよく読みましょう
○ 用法・用量を守りましょう
○ 薬の形(錠形)にあつた服用方法を守りましょう
○ 薬の飲み合わせに注意しましょう
○ 高齢者の薬の使用には特に注意しましょう
○ 薬は正しく保管しましょう
○ かかりつけ薬剤師・薬局を決めましょう

その他、お薬に関するお問い合わせは、愛媛県薬務衛生課(☎ 089-912-2391)または愛媛県薬剤師会(☎ 089-41665)までどうぞ。