

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

自転車に乗ろう！ ～体と心の健康づくり～

サイクリングは理想のスポーツ

あまりに身近すぎて、空気のような存在になっている「自転車」ですが、自転車はとても効果的な有酸素運動である上、生活習慣病予防の面でも優れた特長を備えています。さらに、その趣味性や交通・環境への貢献など、運動の枠を超えた大きな可能性をも秘めています。体と心、そして地球とお財布にも優しい自転車を見直してみませんか？

有酸素運動のメリット

ウォーキングやジョギング・水泳・自転車といった、酸素を取り入れながら体を動かし続ける有酸素運動（エアロビクス）には、次のような効果があり、健康の維持・増進に最適です。

- 心肺機能・全身持久力の向上
- 動脈硬化・高血圧の改善
- 血糖値コントロール、脂肪燃焼

自転車ならではのメリット

- 脚の関節への負担が少ない
- 運動量・エネルギー消費が多い
- 筋肉にやさしい
- 長時間連続して続けられる
- 自分に合った強度で運動できる
- いつでも、どこでも、誰とでも（二人でも）できる

有酸素運動の鉄則は

「楽なトレーニング」

「運動＝激しいトレーニング」ではありません。健康づくりとして自転車に乗る際には、自分の感じ方を目安にした「運動強度」を意識しましょう。ペダルのこぎ方を、「軽く」「普通に」「やや強く」の3段階に分け、自分で調節します。



さあ自転車に乗ってみましょう！

国の「健康日本21」では、健康維持に最適な運動消費エネルギー量を一日当たり約300キロカロリーとして推奨しています。これをウォーキングで達成するには約70分。一方、自転車なら「軽く」で約1時間、「普通に」では約50分で消費できます（体重60kgの人の場合）。自転車では

の買い物や通勤、子どもの送迎などの時間も含めれば、300キロカロリーの消費は簡単そうです。
とはいえ、運動を習慣づけるのは難しいもの。初めは数字にこだわらず、全く運動しない状態から一日も早く抜けだし、少しでも自転車に乗る機会をつくりましょう。

①普段、自転車や運動になじみのない人・体力のない人は、 とりあえずマイペースで

とにかく、できるだけ毎日乗ってみましょう。通勤や買い物の行き帰りなどを利用して乗る習慣をつけましょう。

★サドルの高さ・タイヤの空気・チェーンのさびなどをチェックして

②日常的に乗り慣れている人は、 少し頑張ってみよう

続けて20分くらい乗る日を週2～3回つくみましょう。スピードは「普通」または「やや強く」の感覚で。いつもよりちょっと頑張つて、時間も長めに乗ってみる感じで試してみましょう。

自転車は交通社会の一員

自転車は、道路交通法上は「軽車両」、つまり、自動車と同じ扱いになります。原則として車道の左側を



走りましょう。また、無灯火や飲酒運転、携帯電話や傘をさしながらの片手運転はしないなど、最低限のマナーを守りましょう。

高齢者インフルエンザ 予防接種のご案内

高齢者の発病防止や重症化防止を図るため、インフルエンザ予防接種を実施します。ただし、接種は義務ではなく本人の希望により行うものです。

対象者へは、個別通知いたします。

【対象者】

平成18年12月31日現在で、65歳以上の方及び60歳以上65歳未満の心臓・じん臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害者（身障手帳1・2級保持者）

【接種回数】

1回

【接種期間】

平成18年10月15日～12月31日

【接種料金】

1000円は公費負担、差額は自己負担となります。ただし、生活保護世帯員は全額公費負担となります。（委託医療機関以外で接種される方は、全額自己負担となります。）

【問合せ先】

上島町各地区保健センター及び保健福祉センターへお問合せください。

在宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士等が常時相談に応じています。

■弓 削 77-3698
■生 名 74-0921
■岩 城 74-0755

認知症とは？

認知症は、以前は痴呆症と呼ばれていた脳の病気です。脳の機能が低下することで、物忘れや判断力低下などが起こります。その結果、他人とのコミュニケーションがとりにくくなったり、周りの状況に合わせた行動が取れなくなったりします。本人も自分が情けなかったり、自分が崩れていくような不安を感じたり、大きなストレスにさらされています。もし周りがそのような感情を理解せず、理屈でやり込めたりすれば、本人は混乱して自信を失い、その結果暴力的になったり、異常な行動が見られたりといった問題が起ることになります。

認知症の人は、記憶障害や失語などの症状に悩まされながらも、自分

らしく尊厳を持って暮らしたいと願っています。日々の暮らしの中でも認知症の人がパニックになる場面はたくさんあります。そんな時どう対応したらいいかを知っている人と出会えたら、落ち着きを取り戻すことができるかもしれません。本人の気持ちにそった周りの対応があれば、認知症の人も穏やかに暮らしていくことができます。そのためには地域での支え合いが必要です。

あなたにも

できることがあります

現在、認知症の方が地域で安心して暮らし続けられるよう「認知症サポーター100万人キャラバン」などの取り組みが全国でなされています。「認知症を知る1年キャンペーン事業」の一環として行われ、全国において5年間で100万人の認知症サポーターを養成し、各地で活動してもらうことを目的とした運動です。上島町でも11月にサポーター養成講座を計画しています。

認知症の人は現在約160万人。20年後には倍増すると言われています。

自分や自分の家族が認知症になる可能性も、決して低くはありません。みなさんも自分のこととして、認知症について考えてみませんか。



10月は「環境にやさしい買い物キャンペーン」月間です

あなたのちょっとした行動が社会を変える！

☆レジ袋を断り、マイバッグ（買い物袋）を使いましょう。

☆必要なものを必要なだけ買いましょう。

☆「地元産」「旬」のものを買いましょう。

☆包装はできるだけ少ないものを選びましょう。

☆古紙使用のトイレットペーパーなど、再生品を選びましょう。

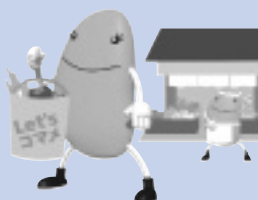
☆容器が再使用できるものを選びましょう。

☆長く使えるものを選びましょう。

☆家電などは省資源・省エネルギーのものを選びましょう。

☆環境ラベルの有無をチェックしましょう。

あなたも環境に
やさしい買い物を
始めませんか。



PRキャラクター「コマメちゃん」

年金記録相談の 特別強化体制について

～社会保険庁からのお知らせ～

社会保険庁では、年金記録の整理と年金相談の充実に努めるとともに、58歳到達者に対する年金加入記録の通知などの、年金個人情報提供に取り組んでまいりました。

年金記録を適性に管理して、ご本人に適切に情報提供することは、当然の責務であります。今般、被保険者等の皆様の年金記録に対する不安や疑問に積極的にお答えすることとし、12月末までの間、年金記録相談の特別強化体制をとっています。

社会保険事務所では、年金相談の一環として年金記録に関するご相談にも対応しておりますが、ご本人から申し立てのあった期間と年金記録が不一致等により調査を要する場合には、専用の年金記録相談窓口を設置し対応を行っております。

各社会保険事務所での受付時間は、8時30分から17時15分までです。なお、月曜日は19時まで受付時間を延長しています。

また、毎月第2土曜日も開庁して年金相談に応じていますので、ご利用ください。