

健康生活

していますか？

イスで運動 介護予防！

介護予防とは、できるだけ介護が必要とならないよう、元気なうちから心身の老化を防ぐ生活をおくることが大切です。

この取り組みの一つとして、『介護予防教室「元氣カレッジ」チエアエクササイズ』で介護予防一歩を踏み出します。

「チエアエクササイズ」とは、イスに座りながら有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチなどができる運動です。起きる・立ち上がる・座る・横になるといった動作に必要な筋力や柔軟性を無理なく向上させ、「いくつになっても自分のことは自分でできる」という日常生活の自立を促す効果があります。ご家庭にある椅子を使って、いつでも、誰でも、簡単に、楽しくできる運動です。ぜひ一度体験してみてください。

マキノ会場

日時 10月11日(木) 14時～16時

場所 マキノ土に学ぶ里 研修センター集会室(中ホール)

朽木会場

日時 10月18日(木) 14時～16時

場所 やまびこ館内 農研研修センター 竹尾 吉枝氏

講師

(NPO法人) 億人元氣運動協会 会長・健康運動指導士

対象

おおむね65歳以上の市民

参加費

無料

その他

お茶、タオル、動きやすい服装

参加申込不要

参加費 無料

その他 参加申込不要

その他 参加申込不要

その他 参加申込不要

その他 参加申込不要

その他 参加申込不要

その他 参加申込不要

その他 参加申込不要

その他 参加申込不要

その他 参加申込不要

その他 参加申込不要

その他 参加申込不要

スポレク高島2007開催

最近対策が指摘されているメタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・改善、運動不足の解消として、一人ひとりが自分の体力にあった健康づくりを楽しみながら実施できるような機会を提供しようと、スポレク高島2007を開催します。どの会場でも参加していただけます。ぜひ、ご参加ください。

マキノ地域

日時：10月27日(土) 9時～
場所：マキノ土に学ぶ里研修センター
内容：医師とウォーキング/減塩みそ汁/講演「腰痛・膝痛」
参加費：無料
マキノ土に学ぶ里研修センター ☎(27)1131

今津地域

日時：10月27日(土) 9時～
場所：今津勤労者体育センター
内容：基礎トレーニングの実践指導など
参加費：無料
今津支所 地域振興課 ☎(22)2551

高島地域

日時：10月28日(日) 9時～
場所：高島公民館アイリッシュパーク
内容：高低差400mのコースを使ったウォーキング(12km・3km) 地元の野菜の抽選会など (要事前申込)
参加費
高校生以上 1,000円
中学生以下 500円
ペア(親子等) 1,200円
アイリッシュパーク ☎(36)0219

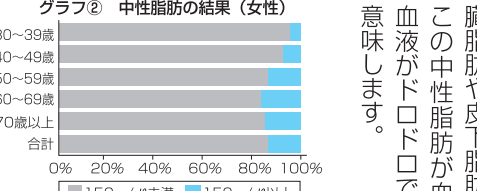
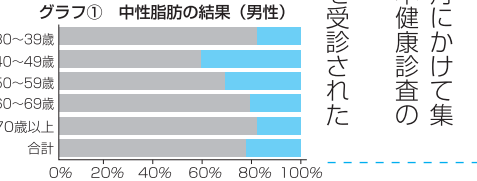
朽木地域

日時：10月27日(土) 9時～
場所：朽木中体育館
内容：ソフトバレー大会
参加費：無料
やまびこ館 ☎(38)2324

原因も予防も生活習慣

今から見直せる生活の仕方

今月号から、「今から見直せる生活の仕方」として4回シリーズで生活習慣病予防についてお伝えします。1回目は、今年5月から7月にかけて集落を巡回して実施した集団基本健康診査の結果をまとめました。今年度、集団基本健康診査を受診された方は、男性2,454人、女性4,609人、合計7,063人でした。今回の健診結果の特徴は、中性脂肪が高い人(150mg/dl以上)の割合が40歳から49歳の男性で4割と多かったことで、各年代と比較しても一番多くみられました。(グラフ①、②)



中性脂肪は、体を動かすエネルギー源として利用されていますが、余分な中性脂肪は内臓脂肪や皮下脂肪として体内に蓄積されます。この中性脂肪が血液中に多いと言っていることは、血液がドロドロで血管がつまりやすいことを意味します。

食べすぎや飲みすぎ、肥満によって中性脂肪の値は高くなります。つまり、食事や運動などの生活習慣を見直すことで予防は可能です。これは、他の生活習慣病でも同じことが言えます。次回はお食事について考えてみましょう。



流行るまでに 予防接種を！

高齢者インフルエンザ予防接種受付開始

インフルエンザは、普通のかぜと違い、突然の高熱や関節痛など全身症状が強いのが特徴です。インフルエンザを予防するには、日頃から手洗いうがいをし、バランスのとれた食事や十分な休養を取るなどの一般的な注意とともに、流行する前に予防接種を受けることが有効とされています。今年も高齢者の方を対象としたインフルエンザの予防接種を行います。



対象者 ①満65歳以上の方 ②満60歳から65歳未満の方で、内部障害により日常生活に著しい制限のある方(身体障害者手帳1級相当の方) ※接種日に前記年齢に達していること、ご本人が接種する意思表示ができることが条件となります。

受付期間 10月9日(火)～12月21日(金)

受付場所 各支所保健センター

持ち物 市役所健康推進課 健康手帳または年齢のわかる物

自己負担金 1,000円

その他 接種は10月15日から委託医療機関で実施していただきます。

健康推進課 ☎(25)8110

乳児健診の日程変更のお知らせ

安曇川保健センターの乳児健診(4か月児健診・10か月健診)の日程を次のとおり変更しますので、ご注意ください。
〈変更前〉10月18日(木)
↓
〈変更後〉10月23日(火)

献血にご協力ください！

成分献血
①10月12日(金)
会場・予約：安曇川保健センター ☎(32)4413
②10月15日(月)
会場・予約：今津保健センター ☎(22)5101
▼時間 10時、11時、13時、14時
▼対象 18歳～69歳 (初めてのの方は64歳まで)
健康推進課 ☎(25)8110



健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」か市のホームページをご覧ください！

連絡先

- 各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。
- マキノ健康福祉センター ☎(27)1128
- 安曇川保健センター ☎(32)4413
- 今津保健センター ☎(22)5101
- 高島保健センター ☎(36)8008
- 朽木保健センター ☎(38)3111
- 新旭保健センター(健康推進課) ☎(25)8110