

こんにちは  
**保健師**です!  
保健福祉課保健指導係  
☎52-2211

## 健康寿命を延ばす ～いつまでも自分の足で歩くために～

暑い夏を楽しめたでしょうか。たくさん思い出ができましたか?家族でお出かけをしたり、夏ならではのイベントをたくさん楽しんだことと思います。これからの時期は、夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすくなりますので、栄養・睡眠をたっぷりとって丈夫な身体づくりをして下さいね。

### ☆ マタニティ教室

7月25日(木)に第1回目の「マタニティ教室」を開催しました。6組の方に参加していただき、松本助産士さんと一緒に「マタニティヨガ」を行い、リラックスとリフレッシュの時間となりました。又、昨年誕生した赤ちゃん連れの方々にも来て頂き、「出産秘話」「育児相談」等のお話しを通じて、交流を深めることができ、とても楽しい時間となりました。

### ☆ 親子あそびの広場☆

7月17日(水)に「幾寅老人クラブ」がある幾寅老人憩の家まで12組の親子であそびに行き、お年寄りとの交流を楽しんできました。町内の松村ケイ子さんをお招きし「押し花」を教わったり、折り紙・お手玉・輪投げ等と一緒に楽しい時間を過ごすことができました。最後は子ども達に「絵本」を読んで頂き、子ども達も真剣に見入っていました。「幾寅老人クラブ」の方々、ありがとうございました。

### ☆ 支援センターの名前「決定」!!

約2ヶ月間にわたり、支援センターの名前を募集してきました。どれも素敵なネーミングばかりで、スタッフ全員で悩んだ結果・・・「ぶっこ」(なんぷの子)という名前に決定することになりました。これから、支援センターの名前として大切に使用させていただきます。たくさんの投稿ありがとうございました。



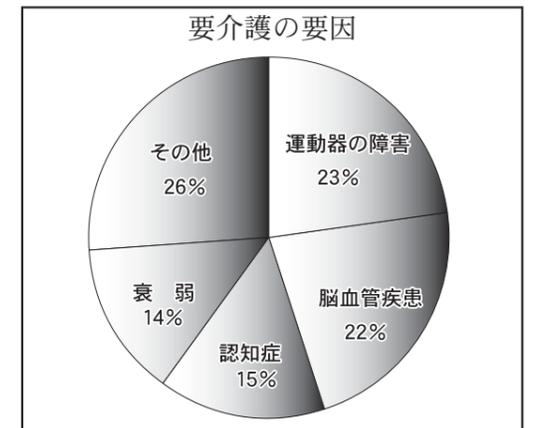
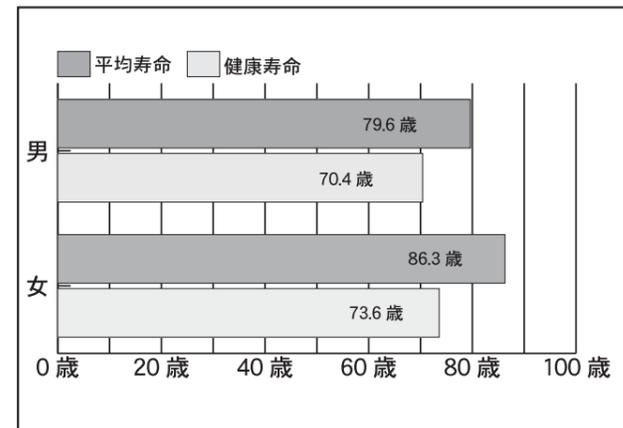
いつまでも自分の足で歩くために!! ～将来の寝たきりを今から防ぎましょう～  
「寝たきり」や「介護」と聞くと高齢者の問題と思われがちですが、若い時の生活の仕方が大きく影響していきます。機能が衰えてから注意をするのではなく、今から早めの対策が必要です。

### ◆ 人生の最後まで自分の足で歩く・・・健康寿命を延ばす ◆

「健康寿命」という言葉を知っていますか?

健康寿命とは、健康上の問題が無い状態で自立した日常生活を過ごせる期間のことです。

平成22年の平均寿命と健康寿命との間には、男性で9年、女性で12年の差があり、自立度の低下は健康寿命の大敵です。また、介護の要因には関節や骨、筋肉など運動に関係する器官の障害が多くなっており、これらの健康を保つことが大切です。



### ◆ 若いうちからの運動習慣が大切! ◆

骨や筋肉の量のピークは20～30代といわれており、適度な運動で刺激を与え、適切な栄養をとることで強く丈夫に維持されます。適切に保たれないと骨量の減少が速まり、40～50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けなくなる可能性がでてきます。

### ☆ こんな生活、思い当たりませんか? ☆

- ①運動習慣がない・・・徐々に運動器官(骨や筋肉など)が衰えやすくなる
- ②活動量の低下・・・座位が多い、外出が少ない、車の利用が多い等は低下につながる
- ③運動や仕事による過度の負担・・・関節や筋肉をいため、関節などの病気や障がい招く
- ④肥満・・・体重の増加は膝や腰の関節に大きな負担をかける。

### ☆ こんな症状、思い当たりませんか? ☆

- ①片脚立ちで靴下がはけない
  - ②家の中でつまずいたり滑ったりする
  - ③階段を上がるのに手すりが必要
  - ④布団上げ、掃除など家の重い仕事ができない
  - ⑤2kg(4kg)の買い物の持ちかえりが困難
  - ⑥15分(30分)くらい続けて歩けない
  - ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤と⑥の( )は40～50歳代の人。( )以外は60歳代以上

年齢に関わらず、思い当たる場合は運動習慣を入れる等、早めに改善・対処することが大切です。

## 保育所の元気な子どもたち

### 幾寅保育所

幾寅保育所では、毎月交通指導を欠かさずしています。幾寅駐在所のお巡りさんにやさしく指導してもらい、みんな真剣に交差点を渡っていました。色々な車に気をとられながらも、安全に行動することが身についたと思います。



### 金山保育所

今年の暑さは、極端ですが子ども達にとっては元気で水しぶきをあげています。天気の悪い時はうらめしそうに空を見上げている子もいますが、プールに入れる時の子ども達の眼は、太陽のように輝いています。

