



保健指導員だより

私たち保健指導員は、地域の皆さまとともに、健康で明るく楽しい日々を過ごすことを願い、元気に活動しています。平成23年度は、「さわやかウォーキング講習会」を、住民福祉課、地区体育推進員さんと協力して、26地区11会場にて開催しました。（総参加者は285名）今回の教室に参加できなかった皆さまにも、私たちの取り組みについて紹介させていただきます。

●ウォーキングの効果

- ①メタボ予防と改善
- ②体力アップ
- ③骨を丈夫にする
- ④筋肉のマッサージ効果
- ⑤姿勢の矯正
- ⑥ストレス解消
- ⑦脳の活性化

●効果的に歩くには？

- ①いつもよりほんの少し大股で歩く
- ②腕の振りは自然に
- ③腰や背中は緊張しない範囲で良い姿勢をキープ

●ウォーキングのタイミングと頻度

- ①食後2時間経過した頃が目安です
- ②最初は10分以上、週3回程度を目標に、慣れてきたら徐々に時間を延ばしてみましよう。

体幹部を意識して歩きましょう

- ・足は「みぞおち」から振り出す意識で
- ・「かかと」から着地し、素早く重心を移動
- ・「足の裏」全体で地面をしっかりと押す

ワンポイント

普段の生活の中で、短時間でもできることは、「背筋」を伸ばし、「みぞおち」の辺りを意識することです。運動効果も上がりますよ！

肩はリラックス

腰を押し出す
感じ

腿の後ろ側が
推進力

足首に力を入らずに
自然に着地



〈参加者の感想〉

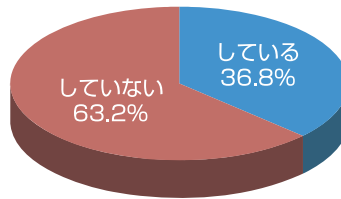
- ・自分の体や歩き方が変わり、それが実感できた
- ・ストレッチをして、床に手が着きびつくりした
- ・楽しくウォーキングをするコツを学べた
- ・とても爽やかな気分と体になった

今後も地区運動教室を継続して開催していきます。是非みなさんも、教室に参加していただき、運動習慣のきっかけにしてください。

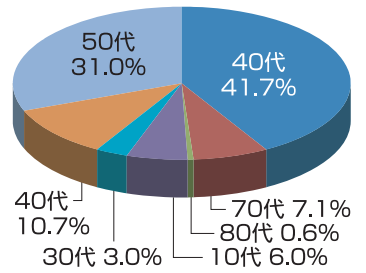


教室の参加者状況について(参加者アンケートより)

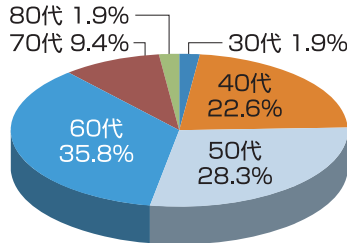
日頃運動をしている人



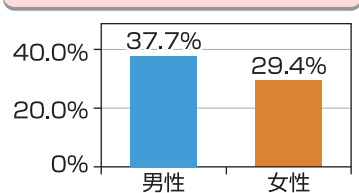
教室参加者年代別内訳



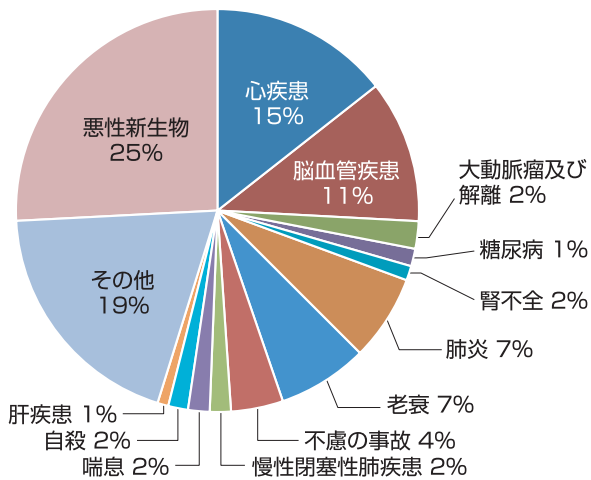
日頃運動をしている人の年代別内訳



運動習慣のある人の割合



H20 死亡原因



生活習慣病予防のために生活習慣の見直しは大切です。そして、健診を積極的に受けて健康管理に役立てましょう。

平成20年の死亡率からみると、悪性新生物(がん)と心疾患・脳血管疾患・大動脈瘤・腎不全・糖尿病等、循環器系の疾患で50%以上を占めています。循環器系の疾患は、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病が原因です。生活習慣病の予防のために、メタボリック症候群と言われる、高血圧・高血糖・高脂質血症・肥満を予防しましょう。特定健診では、メタボリック症候群かどうかを確認し、必要な方には保健師が生活習慣の改善を一緒に考える指導を行っています。

健康は「目的」ではなく、「手段」です。いつまでも仲間と楽しく暮らしたい。旅行に行ったり、仕事もしたり。その希望をかなえるための「健康」です。

定期的な「健康診断」で「健康」を守りましょう！



保健補導員会では、毎年、各地区で生活習慣予防のための料理実習を行っています。食生活を見直す機会にもなります。大勢の方のご参加お待ちしております。



PPK~ピンピンコロリ~と言うけれど、いきなりコロリと行くのも大変だし、いろいろな病気と付き合いながら、私らしく楽しく生活していて、そのうちコロリといきたいわ。それまで私なりの元気でいなければね。

- 生活習慣病を予防して、がん検診も受けて、健康管理をしましょう!
- 生活習慣病予防のために特定健診を受けましょう!



町で行うがん検診は、大腸・胃・肺・子宮・乳房検診があります。1~2年に1回は、がん検診を受けて自分の体を確認してください。また、がん予防のための12カ条を参考にし、「がん」が作られない進まない体づくりを心がけましょう。町の健診については、地区保健補導員にお気軽にお問い合わせください。「健康だから大丈夫」と過信せず、年に1度は健診を受け、早期発見と適切なケアで健やかに暮らしましょう。

【がん予防12カ条】

1. バランスのとれた栄養
 2. 毎日変化のある食生活を
 3. 食へ過ぎを避け、脂肪は控えめに
 4. お酒はほどほどに
 5. タバコは吸わないように
 6. 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多く取る
 7. 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから
 8. 焦げた部分はさける
 9. かびの生えたものに注意
 10. 日光に当たりすぎない
 11. 適度にスポーツをする
 12. 体を清潔に
- 国立がんセンター「がん情報サービス」より