

地域包括支援センターです

毎日体を動かして介護予防

体を動かさないでいると、なまってしまい筋力や骨が衰えてしまいます。心臓や肺の機能も弱くなって疲れやすくなり、さらに動くことが億劫になってしまいます。いつまでも元気な体で生き活きとした生活を送るためには、少しずつでも体を動かすことが大切です。

運動は座ったままでも簡単に出来ます。気分転換に、畑仕事の合間にやってみましょう。



←膝を持ち上げ、5秒ほど停止した後、ゆっくり下ろす。

→椅子に腰掛け、片足を椅子と水平の高さまで持ち上げて5秒間静止する。



←かかとを床につけたまま、つま先を上げる。
つま先をつけたまま、かかとを上げる。

もっと運動をしたい方、富士見町地域包括支援センターでは介護予防教室を開催しています。

- 体力を維持したい：ふじみ体操学校
- 体力がなくなってきた：すくさざー、お達者クラブ

参加を希望される方は地域包括支援センター(☎62-8200)へご連絡ください。

いきいき通信

—富士見町健康づくり計画
「健康ふじみ21」を推進しています—

人間もサビていくってほんと？

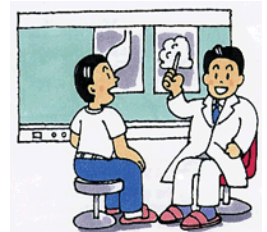
酸素やブドウ糖は人間が生存するために欠くことのできないものですが、一部の酸素は細胞内で活性酸素に変化し、あらゆる物質を酸化(サビ)させ、免疫機能を低下させたり、異常な細胞分裂(ガン化)をおこさせたり、細胞そのものを死滅させたりします。また、ブドウ糖は細胞の成分と結合し、細胞を糖化させ、機能に異常をおこさせます。

人体は約60兆個の細胞で構成されていると言われていています。それらの同じ細胞が生まれてから死ぬまでずっと身体を構成し続ける訳ではなく、古くなった細胞から新しい細胞が作り出され、古い細胞は処分されていきます。

しかし、身体を構成する細胞は、限られた回数しか分裂・増殖することができなくなっており、人間の場合は、およそ50回が限界だと言われていています。また、喫煙や肥満、食習慣のような生活習慣や様々なストレスにより、分裂回数が低下し、細胞老化が促進されます。細胞の分裂回数が減少してゆくと心臓発作や若年死のリスクを高めていくとも言われています。細胞老化は、体内の免疫システム機能を低下させますが、細胞の異常増殖を防ぎ、がんの発生を予防する防衛機能ともなっています。人間は、年齢を重ねることにより外見上の老化が進みますが、体内ではそれよりも早く細胞が老化しています。鉄板がサビて朽ちるように、体内の細胞がサビて限界を迎えた時に、自覚症状がなくても重大な疾病として出現します。

町では、本年度から健康づくり推進条例を制定し、町民の皆さんに健診受診を努力義務として位置付けました。

身体がサビで朽ちる前に、早めに自分の身体の状態を知るため、積極的に健診を受けましょう。



親と子の健康ガイド

6月 (6月11日~7月10日)

◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
7ヵ月児健診	平成23年11月生まれ	7月 3日(火)	午後1:00	保健センター
10ヵ月児健診	平成23年8月生まれ		午後1:40	
3歳児健診	平成21年5月~6月生まれ	6月12日(火)	午後1:00	
B C G	平成24年1月5日~平成23年4月6日生まれ	7月 5日(木)	午後1:30	
3種混合	生後6ヵ月~7歳6ヵ月	6月27日(水)	午後1:15~1:50(受付)	
日本脳炎	平成20年12月~平成21年3月生まれ(2回目)	6月11日(月)		
	平成19年4月~平成19年7月生まれ(追加)	6月26日(火)		
	平成19年8月~平成19年11月生まれ(追加)	7月 2日(月)		

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	6月27日(水)	午前9:30~10:30	保健センター

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134