

健康便り

令和4年1月
No543

- ・赤ちゃんを母乳で育て、子育て支援をしましょう。
- ・生活習慣病の予防に努め、健康寿命をのばしましょう。
- ・全ての健康診査（検診）を受けるとよくなります。
- ・ふれあい活動をしましょう。

御野学区愛育委員会

会長

水口 美智子

岡山市中央保健

センター

保健師

家山 圭子

「頭の体操」

六ブロック 愛育委員

年の初めに、頭の体操はいかがでしょうか。

①花束を二束と三束、合わせると何束？

②奈良の大仏と鎌倉の大仏は、どちらが先にたつたでしょうか？

③笑っている人しかいないお店は？

④ハムがなる木ってどんな木？

⑤「ダイニテン」ってどんな動物？

⑥「クマ」や「ウサギ」ならできて、「キリン」や「ペンギン」にできないゲームは？

⑦大きな荷物をかかえたお年寄りがバスに乗って来ましたが、誰も席を譲りません。なぜ？

答え①一束②どちらも立っていない③クスリ屋さん④松⑤犬⑥しりとり⑦席がたくさん空いていたから

「保健師より一言」

家山 圭子

『フレイルを予防しましょう』

皆様、新年をどのように迎えられましたでしょうか。フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることです。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になり、一度要介護状態になると元に戻ることは大変です。フレイルの兆候に早く気づいて、予防や改善するために、「栄養（食生活・口腔機能）」「運動（身体活動）」「社会参加」の3つを意識しましょう。ポイントは、バランスのよい食事とタンパク質摂取で「低栄養」を防ぎ、「口の健康」を維持すること。中高年の時は肥満を避けて「メタボ対策」を心がけてきた人も高齢になると、痩せすぎは死亡率を高めるリスクがあるため、一日一食は肉類や魚や卵・大豆等のたんぱく質を摂取しましょう。食事をおいしく摂るために、噛み応えのある食品をとったり、口腔の運動を行ったり、正しい歯磨きや定期健診を受けましょう。冬場は、活動量が減りがちです。最初は無理せず、今より十分多く体を動かすことから始めましょう。新型コロナウイルス感染症の影響で、社会参加が難しい昨今ですが、できることから取り組み、健康寿命をのばしましょう。

問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課

北区中央保健センター

電話(086) 803・1265



昨年十二月に「見えないから見えたもの」元岡山県立盲学校教頭 竹内昌彦先生の講演を拝聴致しました。幼少期に視力を失い、岡山県立盲学校高等部から東京の大学へと進み、母校の教師となる。アジアでは視覚障害者が就業に向けた技能を身につける環境が乏しいと知って、モンゴルで訓練学校の整備を決定され、講演活動や謝礼など著書の売り上げを寄付し、二〇一一年に開校へとこぎつきました。当初十名だった定員は、現在では百余名にふくらんでいます。目の不自由なアジアの子供を支援する認定NPO法人ヒカリカナタ基金が、中心となり運営しています。今では、モンゴルの人たちが水をやり肥料を与えて大きな学校へと育ちました。モンゴルとの関係強化に貢献された竹内先生が、モンゴル大統領から友好勲章を受章されました。

昨年はコロナコロナで行事計画が半分しか出来ませんでした。今年こそ良い年でありますようにと祈念致します。

新年あけましておめでとございます。庭の片すみで可愛い福寿草の花がほころびはじめました。

会長 水口 美智子

昭和三十五年に御野地区（現在学区）愛育委員会が発足十五年後の昭和五十年に毎月発行される健康便り第一号が誕生し、令和四年一月五四三号へと続いております。

昨年十二月に「見えないから見えたもの」元岡山県立盲学校教頭 竹内昌彦先生の講演を拝聴致しました。幼少期に視力を失い、岡山県立盲学校高等部から東京の大学へと進み、母校の教師となる。アジアでは視覚障害者が就業に向けた技能を身につける環境が乏しいと知って、モンゴルで訓練学校の整備を決定され、講演活動や謝礼など著書の売り上げを寄付し、二〇一一年に開校へとこぎつきました。当初十名だった定員は、現在では百余名にふくらんでいます。目の不自由なアジアの子供を支援する認定NPO法人ヒカリカナタ基金が、中心となり運営しています。今では、モンゴルの人たちが水をやり肥料を与えて大きな学校へと育ちました。モンゴルとの関係強化に貢献された竹内先生が、モンゴル大統領から友好勲章を受章されました。