

健康便り

令和6年10月
No.575

「下半身の筋肉を鍛え健康維持」

紅葉が錦のように色鮮やかな頃となりました。いつも愛育活動にご協力頂きありがとうございます。

さて、加齢に伴い筋肉の質は下がり、量も減ってきます。日常生活の中で意識して使って衰えを防ぎ、健康維持につなげましょう。

特に鍛えておきたいのが下半身。座る時間が長い場合、1時間に一回は立ち上がる習慣を。ゆつくりとスクワットをすると、太ももが鍛えられます。エスカレーターやエレベーターより、階段を使うと良いとの事。移動はなるべく徒歩や自転車、坂道のあるコースを選んだり、速度を変えて歩いたりして、少し負担を大きくすると効果的です。食習慣を見直し、たんぱく質や炭水化物をしっかり摂りましょう。減塩を意識して、バランスの良い食事を心がけましょう。

「消費者啓発セミナー講師のお話から」
愛育委員

最近のテレビ・ラジオ・新聞等で、何と暗いニュースの多い事。言葉巧みに「あなただけ特別」と近づき、キャンペーン価格と言われる業者には「用心。欲を出せば騙される。点検に来ましたと言われる工事業者には、(実は私も騙されました)勇気を出してはつきり「お断り」と言いましょう。被害にあわないよう、困ったらず、局番なし、消費者ホットライン188に電話しよう。安全・安心・元気に笑顔で毎日の生活が送れる社会となるよう。

「あつ晴れもも太郎体操を始めて」
愛育委員

この夏の暑さには参りました。降参です。連日開かされるエアコンをつかい無駄な？外出は控えましょう。私たちの地区では、週一回公会堂で体操を始め、一年半経ちました。ふれあい介護予防センターの講師の元理学療養士 齒科衛生士 作業療法士の方々がポイントを指導して下さいます。

時に体操以外の活動で簡単な脳トレやレクリエーションを行います。地域の人と毎週集まることで交流や社会参加の場となっています。皆様の地区でも、岡山市ふれあい介護センターに相談されたら、これから季節もよくなるので近場を歩くことも出来るようになり、心も体も元気になるよう少しづつがんばりましょう。

愛育委員で出来ます事があれば協力しますので地区の方に申し出ください。

- 「母と子及びすべての世代の健康づくり運動をすすめましょう」
- ◎健康市民おかやま21(第3次)を推進していきましよう
- ◎母乳育児をすすめ、子育てを支援しましょう
- ◎肺がん検診・女性のがん検診・禁煙・受動喫煙防止をすすめましよう
- ◎地域のおやこクラブ・保育園・幼稚園・小中学校などで健康教育をすすましよう
- ◎精神障がい者社会参加普及啓発活動を継続しましよう

「地震への備え」

2ブロック 愛育委員

旧友が、八年前の熊本の大地震で被災した時に、体談談を手紙で知らせてくれました。

娘さんが臨月の妊婦さんで、車中泊でしたが無事病院で出産できた事。自宅の駐車場で近所の人と炊き出しをして過ごした事。大工さんが不足して復興に時間がかかった事。地震から3日〜5日が大変な事。備えとして

- ①常夜、枕元に置いておく物。使いやすく両替したお金・服・携帯・懐中電灯
- ②飲み水・ポリタンク2〜3個・風呂水
- ③カセットコンロ・紙コップと皿・ラップ
- ④ブルーシート2〜3枚
- ⑤車は後ろがフラットになるもの
- ⑥マンションの方は水を多めに(断水時間が長いので簡易トイレ用)

★最後に『自分には起こらない』と思わないようにして下さい。とありました。

「保健師より一言」
「ベジファーストについて」

大元 寿馬

市民の健康増進を図るための市町村健康増進計画として、平成十五年に「健康市民おかやま21」が策定されました。今年度は、その第三次がスタートしています。第三次の重点活動の一つにベジファーストが掲げられています。皆さまはこの言葉を「お存じでしょうか。ベジファーストとは、糖尿病や肥満の予防を目指すための言葉です。野菜から先に食べることで、血糖値の上昇を穏やかにし、インスリンの分泌が抑えられます。加えて、野菜は低カロリーで食物繊維が豊富であるため、満腹感を与え、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

「健康市民おかやま21第二次」の評価において、「栄養・食生活」「身体活動・肥満」「糖尿病」についての課題が判明し、その対策の一つとして、岡山市はベジファーストを推奨しています。秋になると根菜類が美味しい季節ですので、もう一品野菜の小鉢を召し上がるなど、野菜の摂取を意識しましょう。

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