

健康便り

令和7年2月
No.579

「みの健康21推進の会」

春風待ち望む今日この頃、皆さま体調はいかがででしょうか。本格的な春の近いことを励みに、もうしばらくの寒さを乗り切りましょう。

御野学区愛育委員会は、地域の方々に「声かけ」「見守り」を通じて、健康で元気な街づくりを目指して行きたいと思っています。御野小学校・岡北中学校の給食会にも参加し、食育を重視して各種団体の代表者が隔月に集まり、意見交換をしながら地域・学校園との絆を元に取り組んで行きたいと思えます。昨年十二月には、ええとこ発見ウォーキングに参加して、地域の歴史を学びながら楽しんで歩いて参りました。



第3次健康おかやま21

「心身の健康のために大切な睡眠」

睡眠は、食事や運動と並んで健康を維持していくためには欠かせないもの。

でもライフスタイルの変化に伴って、不眠などの睡眠障害に悩まされている人が増えています。

日頃から意識をして快適な睡眠を確保することを心がけましょう。

快適な睡眠のために

- ・ 睡眠時間にこだわりすぎない。
- ・ 朝は毎日同じ時間に起床する。
- ・ 日中の過ごし方にも気を配る。
- ・ 就寝直前の食事や嗜好品は控える。
- ・ 就寝前には心身をリラックス。
- ・ 昼寝は二十分程度を目安に。

- 「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めてましよう
- ◎精神障がい者社会参加普及啓発活動を継続しましよう

「久しぶりに井原鉄道に乗ってみました」

4ブロック 森山 淑子

土日祝日限定のスーパーホリデーパスで清音から井原へ。平櫛田中美術館に里帰りしている鏡獅子を堪能しJR經由で福山へ。来年開催のばら祭りを一足早く楽しもうとバラ公園へ行くつもりでバスを待っていた時、周りを見回しておりましたら福山城が目に入ってきました。高くそびえる石垣、白く光る天守閣。見上げているうちに無性に行ってみたいくなりました。行先変更は友人も快諾してくれ、いつもとは違う初めての東側の階段を登り、広い福山城を歩き回りました。

帰りは矢掛駅で降り、矢掛宿の落ち着いた街並みを散策。水戸岡鋭治氏監修の道の駅、山陽道やかげ宿は二階がぐるりと回遊でき、古い瓦屋根や小田川からの爽やかな風に吹かれて心地よい時間が持てました。

友人との楽しい時間と、矢掛で買求めた煎餅や柚餅子を土産に帰路につきました。



「保健師より一言」

「フレイル予防について」

大元 寿馬

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下することにより、「健康」と「要介護」の中間の状態になってしまうことです。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。しかし、フレイルは適切な改善により健康な状態に戻ることが出来るとされています。フレイルの兆候に早く気づいて、予防や改善をするために、「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。特に冬場は、運動や社会参加が減りがちです。座りっぱなしをやめるなど、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