

保健だより

健康診断の結果を見直していますか？町では7月に厚生病院ミニドック、8月・9月に成人病検診を実施しました。気になる結果が出た方はもちろん、今回異常がなかった方も自分の生活をこの機会にぜひ見直してみましよう。先月の保健だよりでは、生活習慣改善の基本となる食事について考えました。今回は、食事と並んで重要な運動について取り上げてみたいと思います。

運動不足は肥満や、高血圧、高脂血症、糖尿病などあらゆる生活習慣病の原因となることです。すでにご存知の方も多いと思いますが、しかし、運動不足がいけないとわかっていてもなかなか行動できない方が多いのではないのでしょうか。

活動的なライフスタイルを！運動というと、スポーツクラブや体育館へ出かけて行うものと考えられる方が多いかもしれませんが、しかし、近所へ買い物に出かけるときには歩いて行く、散歩をする、体操をする、階段を昇る、庭の草取りやぞうきんがけなど、日常のちょっとしたことが運動なのです。自分ができるところから始め、日々活動的な生活を心がけましょう。

ウォーキングの効果と方法
運動習慣はありますか？と検診で質問すると、よく耳にするのが「ウォーキングは歩くこと」です。ウォーキングはだれでも簡単にできる運動として、生活習慣のなかに取り入れやすいという点で優れています。ウォーキングのように十分に呼吸しながら、30分以上でも続けてでき

る運動を有酸素運動といいますが、その効果には、心肺機能を高める、血圧を正常に保つ、善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ、糖尿病の予防になる、肥満防止とその解消になる、精神的ストレスの解消になる、骨粗鬆症の予防になる、認知症になりにくい、といったものがあげられます。この他にも、肩こり、便秘がなくなった、体が軽くなった、夜眠れるようになったなどの効果も期待できます。

ウォーキングは一日一万歩を目標に！と言われていました。しかし、初めから目標を高く持つて挫折してしまつては意味がありません。一日30分でも歩く機会を設けてみましょう。30分の歩行は約3千歩、3千600歩に相当します。現在、30分の歩行ができている人はあと10分でも時間を伸ばしていくとよいでしょう。

今日から実践！CM体操
ここで、テレビを見ながら簡単にできるCM体操を紹介しましょう。運動をする時間がない、疲れているという方でもこの体操

ならテレビの合間に簡単にできます。特にこれからの季節は家の中にこもることも多くなり、

運動不足になりがちです。まずは、日々の生活の中でできることから始めてみましょう。

今日から実践！CM体操

ゆっくりと腹式呼吸をしながら、10秒間持続させ、休憩をはさんで数回繰り返します。

- 片ひざを両手で抱え、もう一方の足は前に伸ばすようにして、抱えたひざを手前に引く。(左右)
- 手を胸の前でかぎ形に組み、ひじをはって左右に引き合う。
- 両手を胸の前であわせ、ひじをはって押し合う。
- 床におお向けに寝てひざを立て、両手を頭の後ろに組み、上体を少し起こして止める。
- 両手を肩幅に広げて手を床につき、四つばいになる。ゆっくりひじを深く曲げて、もとの姿勢に戻す。
- いすに座り、いすを両手で支え、からだを浮かす感じで、両足を前に伸ばす

できることから始めよう！

- 運動不足を解消するために -

子育て支援センター子育て講演会のお知らせ

楽しく子育てをするために、みなさんでこの機会に考えてみませんか。

乳幼児期から学童期の発達を中心に、父親としての体験談も交えながらお話していただく予定です。どうぞお気軽にご参加ください。お待ちしております。

対象 子育て真っ最中の方、終えられた方他どなたでも
日時 11月4日(金)午前10時～11時30分
場所 子育て支援センタープレイルーム
内容 「子どもはおもしろい」
～子どもと生活することで大事なこと～

講師 児童クラブホロホロ主宰 谷地元雄一先生
その他 託児希望者には託児室を用意します。
申込み時にお知らせください。

申込み・お問い合わせ
地域子育て支援センター ☎82-5100

町立診療所ミニドックのお知らせ

実施日 11月～12月の2カ月間(日程については、チラシでご確認ください)

会場 東川町立診療所
対象者 30歳以上の町民(今年度30歳になる方も該当します) 今年度の厚生病院ミニドック・成人病検診を受診された方は対象となりません。

定員 1日3名
内容 成人病・胃がん・大腸がん・肺がん・視力・聴力・眼底・超音波検査

料金 一般 8,000円
国民健康保険加入者 6,500円
農協正組合員またはその家族 6,500円
国保加入者で農協正組合員 5,000円

申込み 家族の健康を守る会の委員より配布された申込チラシに必要事項を記入し、保健福祉課保健指導係までお申込みください。
(電話による受付可)

締切り 定員に若干余裕がありますので、11月18日(金)まで受付を致します。

移動献血車が来町します

次の日程で移動献血車が来町しますので、ご協力をお願いします。

| 実施日 | 場所 | 時間 |
|----------|----------|-------------|
| 11月2日(水) | JA東川事務所前 | 9:30～11:30 |
| | 忠別ダムJV前 | 12:00～13:00 |
| | 役場庁舎前 | 14:30～16:30 |

11月 November

保健カレンダー

お問い合わせ●保健福祉課保健指導係

【11月分】

- 1日㊦ リハビリ教室 11:00～14:30
- 2日㊦ 移動献血車来町
- 10日㊦ 親子ふれあい教室 10:00～11:30
乳幼児予防接種
三種混合 13:45～14:00
BCG 14:30～14:45
麻しん 15:15～15:30
風しん 16:00～16:15
- 11日㊦ ごっくん教室 申込制 13:00～14:00
乳幼児健診 13:30～
(通知者以外は14:30～)
- 16日㊦ 糖尿病予防教室 10:00～13:00
- 17日㊦ 元気っ子クッキング 10:00～12:00
- 21日㊦ 子育て相談 予約制 13:30～
- 25日㊦ 良い食生活講習 10:00～13:00
- 29日㊦ リハビリ教室 11:00～14:30
- 30日㊦ 栄養教室(基礎編) 10:00～12:00

※会場は保健福祉センターです！

<地域子育て支援センター>

<親子遊びの体験教室> 予約制

25日㊦ テーマ「1歳児さん粘土あそび」…10:00～11:30
<遊びの広場>(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放)…9:00～12:00
1日(火)・2日(水)・7日(月)・8日(火)・9日(水)・
14日(月)・15日(火)・16日(水)・21日(月)・22日(火)・
28日(月)・29日(火)・30日(水)

※会場は幼児センターです！

申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター ☎82-5100

【12月分】

- 1日㊦ 糖尿病予防教室 15日㊦ ポリオ予防接種
- 2日㊦ もぐもぐ教室 19日㊦ 子育て相談
- 乳幼児健診 20日㊦ 栄養教室(基礎編)
- 6日㊦ リハビリ教室 リハビリ教室
- 7日㊦ 児童相談所巡回相談 (理学療法士による指導)
- 8日㊦ 乳幼児予防接種 22日㊦ 元気っ子クッキング