

保健だより

平成17・18年度に老人クラブ連合会と高齢者学級の合同講座の一環として、高齢者のために実施した体力測定の結果から「いつまでも自立して日常生活を送ることのできる体力」について知り、
 ① 毎日の生活で疲れにくい力
 ② 自分の体を自分の力で思いどおりに動かせる力
 ③ 体をしなやかに動かせる力
 ④ つまづきやふらつきがないで体をすばやく動かせる力
 を保って健康長寿を全うしましょう!!

高齢者の健康づくり②

～体力測定の結果と結果から～
 文責 高齢者いきいきアドバイザー 菅原 嘉宣

介護予防のために自分に適した運動にチャレンジしよう!
 体力測定の結果は、自分の体力を知るだけでなく、日々の運動不足を反省するきっかけになります。また、自信を持って積極的に行動できるようになり、安全面に配慮することもできるよつになります。
高齢者にとつて、体力をいつまでも保持し、できるだけ低下を遅らせるためには運動が不可欠です。毎日の生活のなかで、運動が大切なことはよく分かっているのですが、運動する習慣がないとなかなか定着しないものです。また、寒くなると特に外に出て動きたくないというもよくあることです。人は食べ、動くことで体を維持する生き物(動物)です。
 皆さんに食べたら動く、ながら運動のすすめです。
日常の生活のなかで、「一動一進、一休一退」の心構えをもって、生活の様々な場面で、意識的に自分の手と足をこまめに動か



かかとの上げ下げ、ひざの屈伸、もも上げ、足踏み(持久力アップ)
 バランス棒や開眼片足立ち、ゆつくりダンス(左右に両足の交互交差や前後ステップ)などを毎日好きな音楽に合わせて

かすことにチャレンジしてはどうでしょうか。例えば、テレビを見ながら座ってできる、両足のつま先の上げ下げウォーキング(足の筋力アップ)、ゴルフボールで足裏の刺激(感覚や柔軟性を高めるマッサージ効果)



運動は長生きの秘訣
 一人よりみんなでやれば効果はさらにアップします
 体力の個人差を認め合い、支え合い、だれもが無理なく楽しく運動に参加できるように、日ごろ運動に参加していない人たちにも呼びかけることで、仲間の輪が広がっていきます。
 運動を続けるコツは、目のつくところに運動カレンダーやウエアを置く
 一人でなく誘い合える仲間と運動する
 目標を達成したらご褒美をもらおう なのです。
超少子高齢社会のなかで健康長寿は最高のボランティア
 日本は人口減少社会への突入が明確になり、高齢化は今や世界一です。そして、2015年には、65歳以上の人口(高齢化率)は26%、認知症者が25万人、

一人暮らし世帯が50万世帯になると推計されています。
 そんな中で、介護保険制度の改革が始まり、医療制度改革で自己負担の増加や診療報酬改定でリハビリ治療日数の制限などの現状から高齢者の不安は広がるばかりですが、自分の健康は自分で守っていかねばなりません。介護予防に対する意識や知識をしっかりと持つことが今まで以上に大切になってきます。
○高齢者が社会を変える
 挑戦恐れず生涯現役として、自立して社会に貢献できる体力と気力を持ちましょう。
 高齢者の目線ですっきり見つけて、高齢者の立場で共生を核とした健康づくり・生きがいづくりについて発信することが元気なまちづくり・地域づくりにつながっていきます。
 高齢者の皆さん、健康寿命を延ばしましょう!
健康長寿の心得
 60歳 人生の後半開始
 70歳 腹八分。筋力をつける。
 80歳 腹七分。
 90歳 よく歩き、若い者に好んで接する。
 100歳 心の赴くままに行動し、道理に違わず。
 よい友を持ち、あるがままに生きる。
 日野原 重明
 (聖路加国際病院名誉院長)

健康づくり講演会のお知らせ

- 北海道国民健康保険団体連合会
 「生活習慣改善と生きがいづくり支援事業」 -
 みなさんは歯についてどれくらい関心をもち、どれくらい正しいケアができていますか。実は歯の健康が全身の健康と密接に関係しているということをご存知でしたか。
 口腔衛生の視点から生活習慣病予防についての講演会を開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております!
 とき 3月16日(金)午後1時30分～3時30分
 ところ 保健福祉センター 1階集団検診室
 テーマ 「健康は歯・口から - むし歯や歯周病は生活習慣病」 - ブラッシングで血糖値改善、噛んで認知症予防 -
 講師 北海道医療大学歯学部口腔衛生学講座教授 医学博士 千葉逸朗(いつお)さん
 対象者 東川町民
 申込み 3月14日(水)までに保健福祉課保健指導係へ ☎82-2111(内線504・505)

子育て支援センター「料理教室」のお知らせ

家庭で簡単に作れる料理を行います。ぜひこの機会に「食」の大切さを皆さんで、学びましょう。
 対象 子育て真っ最中の方(保護者)
 日時 3月22日(木)午前10時～正午
 講師 川邊 淳子さん(教育大旭川校)
 場所 農村環境改善センター調理室、託児室は和室
 内容 「食」の講話と「やさしい簡単エコクッキング」
 持ち物 筆記用具・エプロン・三角巾・手ふきタオル
 材料費 500円程度(当日講師にお支払い下さい)
 参加人数 20組程度(事前に予約が必要です。託児室を用意しますが、準備の都合上3月16日(金)までにご予約ください。)
 申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター

元気っ子クッキングのお知らせ

子どもの成長に「食べ物」はとても大切です。親子で料理をする機会の少ない方、苦手な食材があるお子さんをお持ちのお母さん!簡単にできる料理を作ってみませんか?
 対象 概ね2歳半以上の幼児とお母さん(お父さんも大歓迎です)
 日時 3月8日(木)午前10時～12時頃まで
 場所 保健福祉センター
 内容 「ポテトクッキング」調理実習・試食・ミニ講話
 持ち物 筆記道具・エプロン(親子とも)・三角巾
 申込み・お問い合わせ 保健福祉課栄養士 ☎82-2111(内線505)

移動献血車が来町します

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
3月22日(木)	J A 東川事務所前	9:30～11:30
	昭和木材(株)	12:00～13:00
	役場庁舎前	14:30～16:30

3月
March

保健カレンダー

お問い合わせ●保健福祉課保健指導係 ☎82-2111

- 【3月分】
- 2日(金) ごっくん教室 **予約制** 13:00～14:00
乳幼児健診 13:30～
(通知者以外は14:30～)
 - 6日(火) リハビリ教室 13:30～15:30
 - 8日(水) 元気っ子クッキング 10:00～12:00
 - 15日(水) 乳幼児予防接種 受付時間
三種混合 13:45～14:00
BCG 14:30～14:45
麻しん・風しん 15:15～15:30
 - 16日(金) 健康づくり講演会 13:30～15:30
 - 20日(火) リハビリ教室 13:30～15:30
 - 22日(木) 移動献血車来町
 - 26日(月) 子育て相談 **予約制**
 - 27日(火) 栄養教室 10:00～12:30
- ※会場は保健福祉センターです!
 <地域子育て支援センター> ☎82-5100
 <親子遊びの体験教室> **予約制**
- 2日(金) テーマ「2歳児絵の具遊び」10:00～11:30
 - 9日(金) テーマ「3・4歳児絵の具遊び」10:00～11:30
 - 16日(金) テーマ「B & G バレー」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
 5日・6日・7日・12日・13日・14日・19日・20日
 ※26日・27日・28日は新年度準備のためお休みです。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

【4月分】

- 6日(金) もぐもぐ教室 23日(月) 子育て相談
乳幼児健診