



保健福祉だより

◎保健福祉課
TEL01456-2-6183
◎日高総合支所住民生活課
TEL01457-6-3173



「高齢者の運動」

新年度が始まり早や一カ月がたちました。4月から新しい生活が始まった方も多いと思いますが、体調はいかがでしょうか。
自分の体と心に時々向かい合って、小さなSOSを見逃さないようにしましょう。

歩く力をいつまでも・・・

さて今月のテーマは『高齢者の運動』です。

日本人の平均寿命は世界一で、男性が79歳、女性が86歳です。しかし喜んでばかりもいられません。

寝たきりなどで介護が必要な期間が、平均で男性が7年、女性が9年もあります。元気で長生きしたいものです。

ウォーキングと筋トレ・・・

花の香りに誘われて散歩に出かける良い季節です。

ウォーキングは、体に酸素を取り込み、肺や心臓・血管の働きを高め、血圧の上昇を抑えたり血糖値を下げるなど生活習慣病の予防・改善にとっても良い運動です。

しかし、ウォーキングだけでは寝たきりを防ぐには不十分です。

カギは大腰筋・・・

寝たきりになるきっかけの半分は、転倒による骨折と脳卒中です。脳卒中はまた次の機会にまわすこととして、今回は転倒について考えてみましょう。

なぜ転ぶのでしょうか。
歳を重ねるにつれて足腰が弱るからです。足腰が弱るとは、ズバリ筋力の低下に他なりません。

90歳でも筋肉は増やせる・・・

大腰筋は背骨と太ももの骨をつないでいる筋肉です。この筋肉は立っている時の姿勢を保持し、太ももの前側の筋肉とともに、歩くための重要な筋肉です。

これらの筋肉が加齢とともに急速に衰えると、前かがみの姿勢になり、足を高く上げることができず『すり足』になってしまい、その結果転倒につながります。

スクワットとももあげ・・・

スクワットと言えば『放浪記』の舞台女優、森光子さんが毎朝していることをご存じの方もいらっしゃるでしょう。下半身と大腰筋を鍛える、とても効果的な運動です。

もうひとつお勧めの筋トレが太ももの引き上げです。大腰筋、腹筋、太ももの前側を鍛える運動です。

筋トレのポイント・・・

○動作はゆっくり大きく。無理に力を入れたり反動をつけたりしない。
○力を入れるときに息を吐き、力を抜くときに息を吸う。

○「今はこの筋肉を使っている」と意識しながら行うと運動効果が上がります。
○痛みや疲れがあるときは無理をしない。

具体的には・・・

日高町では、とねっこ館運動指導室でのプログラムや日高地区ではニコニコ教室など、健康運動指導士や保健師による指導を受ける機会があります。

ひとりではなかなか続けられない運動も、みんなで集まる習慣を作ると、楽しく続きます。
大腰筋を鍛えて、いつまでも元気で歩きましょう。



特定健診のお知らせ

年1回特定健診「メタボ健診」を受けましょう 「病気を見つける健診」から「予防のための健診」へ

医療保険者による特定健診がはじまって3年目となります。

日高町では、通年健診を受けられる体制になっていますので、年1回忘れず受診しましょう。

【実施期間】 平成22年5月1日～平成23年3月31日

【対象】

- ・平成22年4月1日から継続して日高町国民健康保険に加入しており、年度内に40～74歳になる方
 - ・75歳以上の後期高齢医療受給者の方
- ※妊産婦さんや長期入院されている方、施設入所されている方は対象外になります。
また、年度途中医療保険の異動のあった方も対象になりません。

【申し込み】 受診前に必ず申し込みをして下さい。（個別健診は、受診予定日の一週間前まで）

日高町役場保健福祉課 電話01456-2-6183

日高総合支所住民生活課 電話01457-6-3173

【料金】

<個別健診> 1,700円（75歳以上 338円）

<集団健診> 1,300円（ " 345円）

※住民税非課税世帯の方は、無料になります。課税状況を確認するための同意書を提出して下さい。

【方法】

<個別健診> 門別国保病院、日高国保診療所、

勤医協厚賀診療所、富川駅前クリニック

<集団健診> 北海道対がん協会（がん検診と一緒に受けられます）

日高地区 平成22年11月19日

門別地区 平成23年2月6～10日

厚生連札幌厚生病院、鶴川厚生病院（農協組合員のみ）

【その他】

※ 受診券は、申し込みのあった方に発行します。

※各医療機関の日程や時間帯は申し込み時に説明します。

※国民健康保険以外に加入している方は、事業所にお問い合わせ下さい。



晴寿の会

晴寿の会は、こころの悩みを抱える方が、身近な場所で気軽に集まって仲間と交流し、楽しみを見つける場です。ハーブを使った園芸療法を中心に、少人数ながら月1回のペースで活動しています。まずは一度気軽にお問い合わせください。

と き： 原則 毎月第3水曜日 午後1時半～3時

と ころ： 喫茶ハーブ（〒055-0006 日高町富川南4丁目2-49）

内 容： 園芸療法、音楽療法、茶話会等

対象者： こころの病気（統合失調症やうつなど）やひきこもりなどにより、日中なかなか外出する機会のない方など

費 用： 1回につき300円程度（園芸療法費およびお茶代）

2010年 4月21日(水)	2010年 5月19日(水)	2010年 6月16日(水)
2010年 7月21日(水)	2010年 8月18日(水)	2010年 9月15日(水)
2010年10月20日(水)	2010年11月17日(水)	2010年12月15日(水)
2011年 1月19日(水)	2011年 2月16日(水)	2011年 3月16日(水)

問い合わせ先： 日高町役場保健福祉課健康づくりグループ 電話01456-2-6183

富川グロリアホーム居宅介護支援事業所 電話01456-3-4000