

やっばい
元気がよか!

健康づくり
はじめる
10分から

市の介護予防の
取り組み
第5弾

【写真】身体活動の例



厚生労働省は健康寿命を延ばすために+10(プラステン)を推奨しています。+10とは、現在の生活に10分間の身体活動を取り入れることです。普段から元気に体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中やがんなどのリスクを下げるすることができます。生活に支障が出ない程度で無理のない活動を取り入れ継続することが大切です。

身体活動とは、安静にしている状態より、多くのエネルギーを消費する全ての動作のことです。例えば今まで座って行っていた活動を立ち作業に変えることも活動量の増加につながります。また、普段は自動車や移動しているのを徒歩に変えてみることや階段を利用することなども一つの方法です。

ちなみに10分間の運動で1000歩の運動量に相当すると言われてます。詳しくは厚生労働省のホームページにあるアクティブガイドという資料を参照ください。

+10を運動に置き換えるのであれば足腰の筋力を維持することが大切です。足腰には大きな筋肉が多く、鍛えることで動きやすく、疲れにくく、転びにくい体を作ることができます。(写真参照)

負荷量は、翌日に疲労が残らない範囲で少しきついくらい(うっすら汗が出る程度)が良いとされています。現在の生活や身体活動を見直す良い機会です。

健康のために今からできることを少しずつ取り入れてみましょう。

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

相談・出前講座承ります
日常生活自立支援事業
成年後見制度

「成年後見センターこばやし」では、成年後見制度と日常生活自立支援事業(あんしんサポートセンター)を実施しています。認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な人に対して、安心した生活ができるようサポートします。

◆成年後見制度

- ・法人(小林市社会福祉協議会)が成年後見人等として就任します。
- ・財産管理と身上保護を行います。
- ・成年後見人等は家庭裁判所が選任します。

◆日常生活自立支援事業

- ・福祉サービスの利用援助、書類等預かり、日常的な金銭管理を行います。
- ・本人との契約により利用することができます。

●問・小林市社会福祉協議会成年後見センターこばやし
Tel 23-5172

◆相談

制度に関すること、暮らしの困りごとなど、無料で相談対応いたします。「どこに相談していいかわからない」という悩みもぜひご連絡ください。(受付:平日8時30分~17時)

◆出前講座

学校や会社、公民館、ご自宅など、どこでも講座を行うことが可能です。職員が無料で訪問し、制度や事業のことを分かりやすく説明します。



【問】④長寿介護課: Tel 23-1140 ⑤市社会福祉協議会(本所): Tel 23-3466

元気の
知恵袋

つつが虫病に
注意しよう



つつが虫病は、草むらや草木のよく繁った場所でツツガムシ(ダニの一種)に刺されておこる病気です。

宮崎県を含む南九州は、つつが虫の患者が全国でも多い地域です。発生時期は11月をピークとして冬期に多くなっています。小林保健所管内でも10月以降に24例の報告があり、県内で最も多い発症者数となっています。

つつが虫の予防のために野山や畑、河川敷などに出かけるときは次のことに注意しましょう。

- 1 素肌の露出を避けるために長袖、長ズボン、長靴、手袋などを着用しましょう。
- 2 肌の出る部分には、防虫スプレーを使用しましょう。
- 3 ツツガムシは衣類の隙間から入り込んで、内股、脇の下など皮膚の柔らかい部位を好んで刺します。帰宅後は、なるべく早めに風呂に入

り、身体をよく洗い、皮膚に刺し口がないか点検しましょう。

4 もし吸血中のツツガムシを見つけた場合は、自分で取ろうとせずに医療機関で処置しましょう。発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が現れた場合は、すみやかに医師の診察を受けましょう。

つつが虫病は、人から人へ感染する心配はありません。早期に治療すれば治る病気ですが、まれに重篤な状態になることもあります。野外活動の際はしっかり予防対策をしましょう。

お酒を正しく上手に楽しむ

だれやめ通信

第7回

「知ってほしい!アルコールと脳の関係」

寄稿: (独法) 国立病院機構 肥前精神医療センター
福田 貴博 先生

今回は、お酒と認知症の関係についてのお話です。高齢社会を迎えた日本では、皆様にとっても認知症は関心が強いでしょう。結論から言うと、お酒は脳の老化を促進させます。アルコール依存症の人は、脳の萎縮が30代から始まる場合もあり、脳の老化が20~30年早まると言われています。つまり、実年齢は50歳

なのに、脳の年齢は70~80歳相当になります。これでは、いつ認知症になっても不思議はありません。依存症とまではいかずとも、飲酒習慣がある人は、そうでない人に比べて、脳出血、脳梗塞のリスクが高まります。

脳を若く保つためにも、適正飲酒を心がけてください。



【問】④⑤ 健康推進課: Tel 23-0323 Fax 23-0325