

やっばい
元気がよか!

介護予防 と運動

市立病院
川原 秀樹 さん
理学療法士



介護予防とは、老化のサインを早い段階でチェックし、介護が必要になる前に予防策（リハビリ）に取り組み、健康や身体機能を維持するというものです。今は長生きの時代です。寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすか、健康寿命を維持できるかということが大事になります（ちなみに宮崎県の健康寿命の平均は女性 74.93 歳で全国 25 位、男性 72.05 歳で全国 23 位です）。そこで予防策のひとつとして運動があります。今回は“歩く”

（ウォーキング）をご提案します。10 分程度の“歩く”（ウォーキング）を 1 日に数回行う程度でも健康上の効果が期待でき、有酸素運動の代表として挙げられ、主に「体脂肪燃焼」や「体質改善」、「生活習慣病予防」に効果的な運動といわれています。高齢の方においても日常生活における“歩く”を含む活動が、寝たきりや病気による死亡のリスクを減少させる効果のあることが示されています。手軽にできて、年齢も問いません。みなさんも一緒に始めませんか。

10 分間に 1000 歩を 歩くのが目安です！

福祉情報をお届けします 社協タイムズ

有償たすけあい サービス始動！



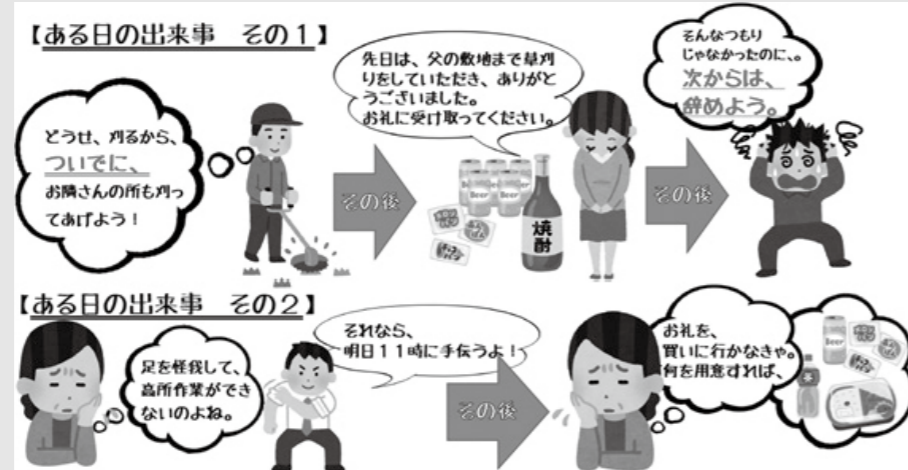
南西二区の「ミニ助っ人隊」のみなさん

有償たすけあいサービスは、ちょっとした困り事（買い物、草刈り、電球交換など）を安価で設定し解決することで、お礼品の準備や授受などの負担を軽減し、住みなれた自宅や地域で住み続けている地域づくりを目的とした取り組みです。

今年度、モデル地区として南西二区「ミニ助っ人隊」、北西三区「橋谷地区たすけ愛隊」の 2 団体が区長さんや、まちづくり協議会などの協力のもと発足しました。

●問 = 市社会福祉協議会
TEL 23 - 3466

こんな経験ありませんか？



本人は喫煙しなくても、身の回りのタバコの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と言い、深刻な健康被害をもたらすことがわかっています。例えば、受動喫煙を受けている人では、肺がんや脳卒中は 1.3 倍、乳幼児突然死症候群（それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前触れもなく亡くなってしまう病気）においては、4.7 倍のリスクがあるようです。これまでもお知らせしたように、健康増進法の改正があり、望まない受動喫煙を防止するために様々な取り組みが 2020 年 4 月から、ルールとなります。

具体的には、多くの施設において屋内が原則禁煙になります。屋内での喫煙には、喫煙室の設置が必要になり、喫煙室には標識を掲示するこ

とが義務付けられます。他にも、20 歳未満の方は喫煙エリアへの立ち入りが禁止されるなど、子どもや患者などの受動喫煙による健康への影響が大きいと言われる人への対策が徹底されます。

妊娠中の喫煙は、赤ちゃんの体重が増えにくくなったり、早産と関係があることが分かっています。「換気扇の下で吸う」「空気清浄機を使っている」といった対策では、タバコの有害物質を完全に除去することはできません。お母さん自身が禁煙することはもちろんですが、お父さんや周囲の人も妊婦さんや子どものそばでの喫煙は望ましくありません。ひとりひとりがルールを知り守ることで、望まない受動喫煙をなくしていきましょう。

元気の 知恵袋

マナーからルールへ なくそう！ 望まない受動喫煙

健康推進課
吉鶴 聖菜 さん
保健師



1日 350g²の野菜摂取で ベジ活！

ベジ活 応援店 パート④



今回は昨年 11 月に新たにベジ活応援店に加わった「慶民（きょうみん）」をご紹介します。ベジ活ラーメンは 4 種類あり、うち 3 種類は野菜が 200g²以上使われています。あっさりとした優しい味付けでありながらも、シャキシャキ野菜がたっぷりトッピングされているため食べ応

え抜群のラーメンです。野菜ラーメンの麺はほうれん草が練りこんであり、とても鮮やかな緑色です。メニューに使われている野菜は「野菜をたくさん食べてほしい」との思いが込められ、ほぼ西諸産というこだわり。年齢問わず人気のラーメンでベジ活してみたいかたがでしょうか。



慶民(きょうみん)

- ◆住所 小林市堤 2965 - 1
- ◆営業時間 11 時～ 22 時
- ◆定休日 不定休
- ◆問 22 - 1055



《慶民メニューの野菜使用量》

- ▼ 300g²以上
野菜炒め
- ▼ 200g²以上
野菜ラーメン、蔵出しみそラーメン、野菜たっぷりちゃんぽん、ネギおろし餃子
- ▼ 100g²以上
きょうみんラーメン、野菜餃子、ミニサラダ

※成人 1 人あたりの 1 日野菜摂取目安量 350g²以上

【問】 ●健康推進課：TEL 23-0323 Fax 23-0325 ●小林市立病院：TEL 23-4711
●長寿介護課：TEL 23-1140 ●市社会福祉協議会：TEL 23-3466