

GENKI 新聞

No.73 平成23年1月28日発行

山口県健康づくりセンター
〒753-0814 山口市吉敷下東三丁目1番1号
TEL 083-934-2200
FAX 083-934-2209

★健康イベント★

健康づくりセンターのイベント

(日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください)
普段の生活にひと工夫～健康ステップアップ講座～
 3月13日(日) 9:45～13:30
 お申し込み・お問い合わせは
 TEL 083-934-2200 山口県健康づくりセンター

山口県総合保健会館で開催されるイベント

(日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください)
親子ふれあいフェスティバル
 2月26日(土) 10:00～15:00
 083-934-2797(山口市健康福祉部こども家庭課)

山口県内のイベント

(日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください)

【宇部市】

第22回市民公開講演会 呼吸器フォーラム
 2月19日(土) 13:30～16:00(受付13:00～)
 0836-58-2300(山口宇部医療センター)

第7回くすのきカントリーマラソン
 3月13日(日) 受付時間 8:00～9:30
 0836-32-9511(くすのきカントリーマラソン実行委員会事務局)

【山口市】

健康講座「心臓ドキドキ不整脈のお話」
 2月18日(金) 15:00～16:00
 083-901-6111(済生会山口総合病院)

山口県自殺対策フォーラム2011「睡眠とこころの健康」
 3月13日(日) 13:30～16:00
 0835-27-3480(山口県精神保健福祉センター)

【防府市】

山口県立総合医療センター 県民公開講座「脳を知る・守る～頭痛」
 2月5日(土) 14:00～15:30
 0835-22-4411(山口県立総合医療センター)

【光市】

第30回藤公の里マラソン大会
 3月13日(日) 受付9:00～9:40
 0833-74-3605(光市教育委員会体育課)

【長門市】

青海島健康マラソン大会
 2月27日(日) 受付8:30～
 0837-22-3540(長門市体育協会)

【柳井市】

第48回健康講座(周東総合病院)
 2月24日(木) 14:00～
 0820-22-3456(周東総合病院)

上記以外のイベント情報は、「GENKI マガジン」(健康情報メールマガジン)でご覧いただけます。ぜひご登録ください!!



～梅～

梅の開花が待ち遠しい季節になりましたね。またこの時期、気になるのが花粉の飛散。アレルギーをお持ちの方にはとてつらい季節でもあります。今年はスギ・ヒノキ科花粉の予測が、前年の5～10倍なのだそうです。花粉が怖くて、外でウォーキングやジョギングができない、という方には、3月開催の健康づくり講座「普段の生活にひと工夫」健康ステップアップ講座」に参加してみたいか、か？日常生活の中でできる運動をご紹介しますので、家の中から動かすことができますよ！、参考にされると

★健康コラム★

「寒い季節に気をつけること」

木枯らしの吹く寒い季節になると「元気がなくなったおじいさん」「かぜ」が長引いても発言する勇気がなかった事を思い出します。私は次のことが言いたかったのです。

「かぜ」をひいても高齢になるとあまり熱が出ないことが多く、発熱した時は肺炎になっていることもあるので早期受診・治療をしてください。

インフルエンザの予防接種は毎年受けて抵抗力をつけておく。

外出後はうがいと手洗いを習慣づける。

3食バランスのとれた食事と毎日牛乳を1本飲む。

1日にコップに6～7杯のお茶などを飲む。

保温や休養に心がける。

高齢になつたら肺炎球菌ワクチン接種する。

まとめてみると、どれもあたり前のことですね。

健康づくりは奥が深く、日頃から栄養・睡眠・筋力アップ・口腔ケア・心の健康に心がけておかなばなりません。さらに、介護予防の3本柱は、低栄養予防、口腔ケア、筋力アップと言われています。今、高齢者の低栄養が問題になっています。低栄養状態になると、たんぱく質やエネルギーが不足し、老化が進み、病気に対する抵抗力も失われます。

口腔ケアも大切です。口の中で細菌が繁殖すると嚥下性肺炎になったりします。食後の歯磨きや耳やあごの下を押ししたりこすって唾液の分泌を促したり、頬体操、舌体操もしましょう。

嬉しいことに、高齢になつても鍛えれば筋力はアップします。福岡大学スポーツ科学部の田中宏暁教授が提唱されているスローステップやスロージョギング運動は、筋力アップができ、脳・血管・心肺機能も高まるので生活習慣病の治療に役立ち、介護予防にも効果があると、医師を含めた研究チームのデータで教わりました。皆様にもお薦めします。

【スローステップ運動】：ステップ台の昇降、高さ20cmの台に右足で昇り、両足を揃えて立つ(膝を伸ばす)、右足から降りて左足をそろえる。(これで1回)、次は最後にそえた左足から昇り繰り返す。毎日ニコニコペースで(1分間に80回のテンポで10分)×3回しましょう。足腰の弱い方は50回、60回のテンポで、10cmの高さ、柱などを持つと負荷が軽減します。いつまでも健康で長生きしましょう。

今回は、やまぐち介護サービス評価調査ネットワークの保健師 中柴 通子さんに寄稿いただきました。ありがとうございました。

★健康クイズ★

見た目には水分にしか見えないアルコール飲料にも、実際には多くのエネルギー(カロリー)が含まれます。生ビール中ジョッキ1杯分「500ml」：200キロカロリーに相当するエネルギー(カロリー)に見合った運動時間として、最も近いと思われるものを左から選んでください。(体重60kgの人が運動することと仮定します。)

1 速歩 15分
2 速歩 30分
3 速歩 45分

★解答は下にあります

編集後記

「けんこう散歩道」取材当日はとても風が強く、トンネル内を歩いている時はいいのですが、いざ地上に出ると、門司側は歩く姿勢が前傾になるほどでした。雪が降る日が続いていた中、久々の青空を臨みながらのウォーキングは、寒さよりも爽快感の方を強く感じました。

美しい関門橋と、海峡を行き交う巨大なコンテナ船を眺めることで、よいリフレッシュタイムになりました。歩くとき、つい自分の足を元を見てしまい、視線が下がりがちになります。おりに空を仰いだりしながら歩いてみると、新たな発見があつたりするかも?!ただ、安全確認は忘れずに!

この新聞の詳しい内容は、「GENKI マガジン」(健康情報メールマガジン)で紹介しています。下記のURLから登録された方に毎月無料でお届けします!

山口県健康づくりセンター ホームページアドレス
<http://www.hwy.or.jp/center/>

健康イベントや講座のご案内など、知りたい情報がすぐ見られる!まずはアクセス

<http://www.hwy.or.jp/center/m/>

★解答★ 3 速歩45分 ★解説★ 1 173.8kcal
 2 2147.6kcal
 3 221kcal

ちなみに、運動(速歩:90～100m/分)による消費カロリーの計算は「0.082×体重(kg)×持続時間(分間)」という式から求めています。(計算結果はあくまでも目安です。運動による消費カロリーを正確に知るためには、その時の運動強度、年齢、体重(筋肉量)など細かいデータを扱える研究機関などの協力が必要です。)

運動で消費できるエネルギーは案外少ないものですが、日常生活を営む上で必要な「体力」や「運動機能」を維持するほか、運動を習慣化することで得られる効果はたくさんありますよ! 希望を持ってコツコツと...!!