

健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72・0221 ●来島診療所 電話76・2309 ●保健福祉センター 電話72・1770

運動効果の10項目

1. 骨が丈夫になる(骨粗鬆症予防)
2. 関節や筋肉が柔軟になる(けが予防)
3. 筋肉が強く、疲れにくくなる(身体能力向上)
4. 心臓や肺が強くなる(病気の予防や競技力向上)

皆さん、こんにちは。飯南病院の角田です。朝晩、冷え込み、体調が崩れやすくなる季節の変わり目。健康の維持・増進のために、日頃どんなことを意識していますか？「運動、二に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ。どこかで聞いたことのあるフレーズから、今回は、「運動」について考えてみたいと思います。

飯南町では、「長生き体操」という健康づくり(運動・栄養・口腔)の取り組みが全町に広がっており、500人以上の人が各地域の集まりに参加し、活発に活動しています。

では、そもそも「運動」をする何が良いのでしょうか？皆さんはどのように答えますか？「スラスラと答えられる人は、かなりのつわものです。」

今回は「運動効果の10項目」と題して紹介します。

飯南 便り

運動は「楽しむこと」「無理しないこと」

院長 角田耕紀



中学3年生。バスケットボール県大会、中国大会で優勝し、全国大会に出場

5. 血液がきれいに、血行がよくなる(脳卒中や心臓病の予防や身体強化)
6. 太りにくく、若返る(美容と健康)
7. 脳の働きがよくなる(学習能力向上、認知症予防)
8. 抵抗力がつく(がんや感染の予防)
9. 痛みが緩和する(生活のしやすさ向上)
10. 気持ち元気になる(ストレス解消、リラックス)

このように、運動は、子どもからお年寄りまで、全世代にさまざまな効果をもたらします。でも、大切なことは、「楽しむこと」と「無理しないこと」。

一般的に、健康増進の運動療法は、週に2回以上30〜40分程度、息が弾むくらいの運動が良いとされています。やらされる、つらい運動は逆効果になることもあります。年齢や個人差、運動目的、環境によっても違うので注意が必要です。(準備運動も大切)

未来志向で、運動やスポーツを「健康づくり」「ひとづくり」「まちづくり」に活かせるような取り組みができればいいなと考える今日この頃。キーワードは「老若男女全世代参加」です。

保健福祉 便り

11月14日は世界糖尿病デーです
町内では5人に1人

糖尿病は、今や世界の成人人口のおよそ8.8%、4億1500万人が抱える病気。飯南町でも、糖尿病の有病者や予備軍者が多い状態が続いています。飯南町の糖尿病有病率(H28年度国保特定健診データ)

	有病率	順位	県平均
男性	19.7%	ワースト2位	11.7%
女性	6.4%	ワースト7位	5.8%

※有病者…服薬有or服薬無で空腹時血糖126mg/dl以上またはヘモグロビンA1c6.5%以上
※ワースト順位は県内19市町村中

糖尿病はどんな病気か

糖尿病は、血液中のブドウ糖(糖分)が多くなる病気。この状態が続くと、血管が傷つき、放置すると失明の原因となる「糖尿病網膜症」や、透析治療が必要となる「糖尿病腎症」などの合併症を起こす可能性があります。

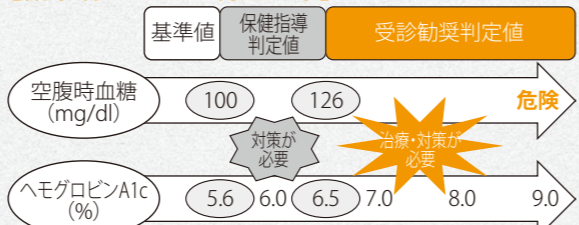
何回かの検査を組み合わせで診断しますが、特定健診では、空腹時血糖値100mg/dl以上またはヘモグロビンA1c5.6%以上を高血糖の基準としています。

生活習慣を見直して予防

予防には、カロリーを取りすぎない、運動をする、アルコールを取りすぎない、タバコを吸わない、野菜や大豆製品や海草やきのこなどを多く食べるなどの、生活習慣に関わることを挙げられます。特に、砂糖の入った飲み物をよく飲むという人は、糖尿病のリスクを高めるといわれているので注意が必要です。

定期的に健診を受け、生活習慣に気をつけて、糖尿病を予防しましょう。

【糖尿病(高血糖)の判定基準】



※ヘモグロビンA1cは直近1〜2か月の血糖値を反映した値



集落営農組織での水田放牧の様子

こんにちは
中山間地域研究センターです。

集落で「放牧」に取り組んでみませんか？

当研究センターでの電牧線馴致の様子



●中山間地域研究センター
電話 0854・76・2025
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

谷地区集落支援員の澤田定成です。

中間支援組織「谷楽笑の里」を立ち上げ

谷楽笑校に常駐して、谷自治振興会の事務補助や施設の管理業務など、地域のさまざまな活動を支援しています。また、県内外からの視察来校者への地域紹介、大学ゼミ生の地区内での体験活動の案内などをしながら、谷地区をより身近に感じてもらえるよう、取り組みや魅力を伝えています。

谷地区では、本年2月に「T型集落点検」を実施しました。その報告を基に、地域外で暮らす出身者との関わりをより身近にしていこうとをきっかけ

に、地域の元気や安心して暮らせる体制作りに関心を持ってもらえるようなプロジェクトの実施へ向けて、取り組みが始まっています。

取り組みを推進していくために、中間支援組織「谷楽笑の里」を立ち上げ、地区内各種団体とも連携して、この取り組みを支援し、安心して住み続けられる地域づくりを進めていきたいと思っています。



明治学院大学の学生が神楽を体験



みんなで机を囲んでT型集落点検

長崎県の東彼杵町から視察に

住みよいまちへ 集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

