

暑い夏を健康に乗り切るために 適度な運動を行いましょ

◆日常生活に適度な運動を取り入れましょ

新型コロナウイルス感染症の情報が毎日報道で流れています。感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、家に引きこもりがちになっていませんか。

これから更に気温も高くなり、ますます外に出ることがおっくうに感じる方も多いのではないのでしょうか。高齢者の場合、活動が減ることで身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。

日常生活に適度な運動を取り入れながら、暑い夏を乗り切るための体力をつけていましょ。

◆運動で得られる効果

- ①骨への荷重が増えることで骨量が増加し、骨粗鬆症予防につながります。
- ②筋繊維が細くなる（筋が委縮する）のを防ぎ、転倒予防や関節を守ることにつながります。
- ③筋肉は水分を蓄えるタンクのような役割をしているため、運動により筋肉量を維持することで脱水の危険性を少しでも減らすことが期待できます。

◆運動機能のチェックをしてみましょ

あなたは次の5項目のうち、いくつに該当しますか。

- 階段を手すりや壁を使って登っている。
- 椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がる。
- 15分続けて歩くことができない。
- この1年間に転んだことがある。
- 転倒に対する不安が大きい。
- 3つ以上に該当した場合、運動機能の低下が考えられます。該当しなかった方も運動機能の低下を防ぐため、普段の生活の中で活動を増やす工夫をしてみましょ。

◆自宅でもちよっとした運動で体を動かしましょ

●座っている時間を減らそう
立ったり歩いたりする時間を増やすことも大切です。テレビのコ

マーシャルの間など少しの時間でも足踏みをするなど意識的に身体を動かしてみましょ。

- 筋肉を維持し関節を守ろう
ラジオ体操のような自宅で行える運動でも、筋肉の衰え予防に効果があります。「いきいき百歳体操」も筋肉の衰え予防や筋力向上に効果的です。
- 朝・夕の涼しい時間帯を選んで散歩をしよう
これからの季節、日中の暑い時間を避けて、朝・夕の涼しい時間帯に散歩などの軽い運動をすることがおすすめです。屋外など開放的な場所で身体を動かすことは、気分転換にもなります。

◆熱中症にも注意しましょ

夏場の屋外での活動の際、マスクの着用は熱中症の恐れがあるので注意が必要です。

屋外で周囲の人と十分な距離（少なくとも2メートル以上）が保てる場合は、マスクを外しても大丈夫です。室内では、状況に応じてエアコンを使用しましょ。感染症予防のため適宜換気も必要です。マスク着用の際には、のどの渴きを感じにくくなるためこまめな水分補給にも気をつけましょ。毎日の生活に無理のない範囲で運動を上手に取り入れて、今年の夏を元気に健康に乗り切りましょ。

保健師だより

運動

の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は
内村 溪一郎 保健師

町地域包括支援センターは、4月の組織再編に伴い、町総合保健福祉センターから町本庁舎（福祉課内）に移動しました。高齢者の生活上の悩みや介護保険サービスの利用方法など分からないことがあれば気軽にご相談ください。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



松岡 稀央まおくん(1歳2カ月)

父・陸さん 母・聖華さん
(岩下二区)

いっぱい食べてげんきいっぱい
おおきくなーれ!!

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

7・8月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

7月16日(木) 午前9時

8月20日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

7月16日(木) 午前10時

8月20日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

8月7日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

7月14日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

8月21日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

7月14日(火) 午後1時20分

Child-Care

7月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(水) 絵本の読み聞かせ

3日(金) 七夕飾り作り

6日(月) 水遊び

8日(水) おやつ作り(ワッフル)

10日(金) 水で膨らむスポンジ遊び

13日(月) 水遊び

15日(水) しゃぼん玉遊び

17日(金) お人形遊び

20日(月) 水遊び

22日(水) 製作(花火)

27日(月) 水遊び

29日(水) お絵かき

31日(金) 水遊び

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時
体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711
・町福祉課
☎096-234-1114
・町住民生活課
☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。