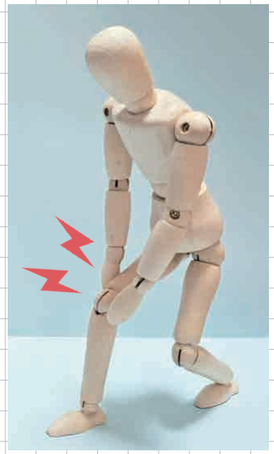
いきいき
健康情報
Health Information

いきいきと健康的な生活を過ごすため、美波町健康増進課や福祉課による健康情報をご紹介します。

美波町の介護保険

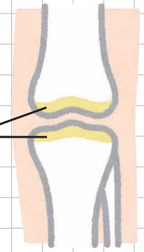


地域包括支援センターでは、「リハビリ体操」「いきいき体操」で運動の指導を行っています。お気軽にご参加ください。

美波町の介護保険のお話し②

介護認定の原因の一番は関節症

「膝が痛い」「腰が痛い」「だからうごくのが億劫」という高齢者の訴えを誰もが聞いたことがあるのでは…。



●関節軟骨

骨と骨が接する関節には軟骨という骨を保護するクッションのような部分があって、骨同士の摩擦や関節の動きによる衝撃を吸収しています【図を参照】。

「変形性関節症」は、この関節軟骨が長年にわたって使い続ける中で徐々にすり減り、関節自体も変形してしまったことで、立ち上がったり歩いたりするたびに痛みが出る状態です。

●関節症と要介護状態の関係

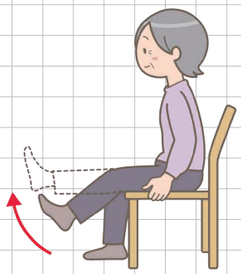
特に「股関節」と「膝」は変形性関節症の中でも割合が高く、「歩くこと」と大きく関わっていることから問題となってきます。「歩くこと」に支障があることで活動量が減り筋力の低下などが起こることで、結果的に身体の機能を低下させて要介護の原因になるのです。

●関節を守るためにできること…

「ストレッチ」と「運動」が大切です。ストレッチで、関節周りの筋肉のこわばりを和らげることができます。また、運動することで筋肉をつけ、関節を守る「コルセット」の役割ができるので痛みを和らげることができるのです。

おススメの筋トレ

膝が痛い方におすすめの筋トレです。歩く時にも大切な筋肉を鍛えることができます。



【足上げ】
①浅く椅子に腰かけます。
②右足を「1,2,3,4」とゆっくり4秒数えながら膝が真っすぐになるところまで足をもち上げます。
③「5,6,7,8」とゆっくり数えながら足を下ろします。
※①～③を10回繰り返した後、左足も10回繰り返します。

【お問い合わせ】地域包括支援センター☎ 0884-77-1171

地域包括支援センター行事予定 ※申込は不要です。

【お問い合わせ】地域包括支援センター☎ 0884-77-1171

日程			イベント名	時間	会場
11月	5日	火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
			手芸講座	13:30～15:30	木岐公民館
	7日	木	健康相談	10:00～11:00	日和佐公民館
			リハビリ体操	13:30～15:00	由岐公民館
	8日	金	手芸講座	13:30～15:30	日和佐公民館
			健康相談	10:00～11:30	山河内公民館
	11日	月	いきいき体操	13:30～15:00	由岐公民館
	12日	火	健康相談	10:00～11:00	赤松基幹集落センター
			ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	13日	水	脳若返り教室	14:00～15:00	デイサービスセンター竜宮
	14日	木	ノルディック・ウォーク	14:00～16:00	日和佐公民館
	15日	金	健康相談	14:00～16:00	阿部・伊座利公民館
	19日	火	健康相談	14:00～15:00	志和岐公民館
			ストレッチ教室	9:30～10:30	日和佐公民館
	21日	木	いきいき体操	13:30～15:00	日和佐公民館
	26日	火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	28日	木	健康相談	10:00～11:00	まったり Café
			健康相談	13:30～15:00	木岐公民館
			リハビリ体操	13:30～15:00	日和佐公民館

保健事業一覧 ※事前予約が必要です。

【お問い合わせ】健康増進課☎ 0884-77-3621

日程			イベント名	時間	会場
10月	23日	水	健診結果説明会	個別にお知らせします	美波町医療保健センター
			けんこう運動教室	19:30～21:00	日和佐公民館
	25日	金	乳児健診・1歳6か月・3歳児健診	個別にお知らせします	日和佐公民館
	30日	水	女性のがん検診（乳がん）	8:30～11:00	日和佐公民館
			女性のがん検診（子宮頸がん）	10:00～11:00	
			骨粗しょう症検診	8:30～11:00	
11月	8日	金	女性とこどものケアルーム	10:00～11:30	児童館
				13：00～16：00	美波町医療保健センター

歩行のための筋トレ

ふくらはぎの筋肉を鍛えましょう!!
鍛えることで、歩いても疲れにくくなったり、足首が安定して転びにくくなります。

①椅子の背もたれを持ちます。足は肩幅、つま先は真っすぐ前に向け、背筋を伸ばします。
②「1,2,3,4」と数えながら4秒かけて踵をもち上げ、「5,6,7,8」と4秒かけて踵をゆっくり下ろします。
③10回繰り返します。

※コツ1：息を止めずにゆっくり行うこと。
（数を数えながら行うのがポイント）
※コツ2：痛みがあるときは中止すること。
無理をして頑張ると痛めてしまい逆効果になることがあります。
※コツ3：ウォーキング前に筋トレをすると効果倍増!!

減塩について知ろう⑦ ～「何日くらい減塩すると血圧が下がってくるのか?」～

高血圧ガイドライン2019では、「まず生活習慣の修正を行い、目標の血圧に達しなければ薬を使用する」としており、その効果を再評価するのは1か月後としています。また、個人差はありますが高塩分食から低塩分食に変えて1週間で75%の人が血圧平均8mmHg低下したという研究もあります。したがって、早ければ1週間でも減塩による降圧が見られる場合もありますが、1か月くらいかかることもあることを理解していただければと思います。