

めざせ健康あきる野21 健康情報

「健康寿命を延ばそう」

健康寿命とは、自立した生活ができる期間のことです。日本人の健康寿命は、女性約75歳、男性約71歳です。平均寿命が女性約87歳、男性約80歳ですので、この差が介護を必要とする期間となります。毎年10月に行われる「あきる野市健康のつどい」では「血管年齢測定コーナー」が人気です。市民の皆さんの関心が大きいのはなぜでしょう。いつまでも健康でいたいという市民の皆さんの気持ちの表れではないでしょうか。健康寿命を縮める主な要因に脳血管障害と心疾患があり、その原因は「動脈硬化」です。血管年齢はこの動脈硬化の目安です。動脈硬化は、血管壁に酸化LDLコレステロールなどが入り込むことにより壁が肥厚し、内腔が狭くなった状態のことで、自覚症状がないまま進行し、突然の脳梗塞や心筋梗塞の発症につながります。原因は、食べ過ぎ、運動不足、喫煙、遺伝的要因などで、高血圧、糖尿病、脂質異常、肥満、いわゆる生活習慣病が危険因子です。

健康寿命を延ばすためには動脈硬化の予防が必要です。「機会があるたびに血圧測定を行う」「適正体重を維持する」「定期的に30分以上の運動をする」「食事はゆっくり良くかんで腹八分目とする」「たばこは吸わない」「節度ある飲酒」「日常生活ではこまめに歩く」など活動的に過ごしましょう。積極的に健康診査を受け、ご自身の動脈硬化の危険因子をチェックし、悪い所は改善して、健康寿命を延ばしましょう。

あきる野市医師会長 小机クリニック院長 小机敏昭

映画「抱擁」を上映します



認知症とうつ病の母の介護を息子さんが記録したドキュメンタリー映画です。介護者視点の生々しい映像ですが、事実を知る貴重な機会です。当日、介護の日のイベントも行いますので併せてご覧ください。

▽日時 11月12日(土) 午後1時15分～3時(0時45分受付)
▽場所 秋川ふれあいセンター
▽映画タイトル 「抱擁」 「坂口香津美監督」(上映時間93分)

▽定員 240人(申込み順)
▽費用 無料
▽その他 駐車場は、混雑が予想されますので、バスなどの公共交通機関をご利用ください。
▽申込み方法 電話で申し込んでください。
▽申込み 五日市はつらつセンター(☎569・8108)
▽問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(☎50・3855)

ファミリィ・サポート・センター 事業説明会



ファミリィ・サポート・センターは、地域の中で助け合いながら、子どもの一時的預かりや送迎などの子育ての相互援助活動をする会員組織です。

▽日時 9月24日(土) 午前10時30分～11時30分(10時20分から受付)

▽場所 子ども家庭支援センター相談室(市役所別館1階)

▽対象 市内在住で、地域の子育て支援に関心のある方。子育ての援助を受けたい方は、入会登録する方は、はんこをお持ちください。

▽申込み・問合せ ファミリィ・サポート・センター(☎50・3855)

子育て講座



▽楽器で遊ぼう
●日時：9月30日(金) 午前10時～11時
●内容：楽器を使って親子で楽しく遊びます。
●講師：吉野良子さん(音楽療法士)
●対象：1歳から2歳までの子どもとその保護者
●定員：20組(申込み順)
●赤ちゃんとかかわり
●日時：10月11日・25日の火曜日(全2回) 午前10時～11時15分
●内容：きょうだいを育てる悩

高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。
※受付時間：平日の午前9時～午後5時

脳の健康教室「脳らぼ」

週1回教室で30分程度、週6日自宅で10分程度行うことで、脳の活性化を図り認知症を予防する教室です。

▽日時 10月～平成29年3月の水曜・木曜日 午前10時～正午

▽場所 水曜日：開戸センター、五日市センター
●水曜日：萩野センター
●木曜日：萩野センター

▽内容 簡単な「読み・書き」と「計算」を学習します。
▽講師 脳の健康教室サポータ

みについての話とお母さん同士の交流をします。

●講師：公立保育園長
●対象：2子目以降が生後3か月から1歳未満までの保護者

●定員：15組(申込み順)
●持ち物：バスタオルほか

▽費用 無料
▽場所 秋川ふれあいセンター

▽申込み方法 9月16日(金)から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 子ども家庭支援センター(☎550・3313)

にっここ離乳食教室

▽ごつくん(1回食)コース
●日時：10月27日(木) 午前10時15分～11時15分(10時から受付)
●内容：離乳食の開始時期と1回食の進め方、取り分け食からの離乳食づくりの実演と試

食
●対象：おおむね4か月から6か月までの子どもの保護者

●定員：12人(申込み順)
●その他：保育室あり

▽ぱくぱく(幼児食)コース
●日時：10月28日(金) 午前10時15分～11時15分(10時から受付)

●内容：幼児食への移行の講話と情報交換(レシピの配布や保護者の方への試食があります)

●対象：おおむね1歳から1歳6か月までの子どもの保護者

●定員：16人(申込み順)
▽もぐもぐ(2回食)コース
●日時：11月2日(水) 午前10時15分～11時15分(10時から受付)

●内容：2回食の進め方、取り分け食からの離乳食づくりの実演と試食

●対象：おおむね7か月から8

か月までの子どもの保護者

●定員：12人(申込み順)
●その他：保育室あり

▽場所 あきる野保健相談所

▽申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・5009)

ハッピーベビークラブ 土曜コース

▽日時 10月22日(土) 午後1時～4時

▽場所 あきる野保健相談所

▽内容 赤ちゃんの特徴、保育、沐浴実習など

▽対象 妊娠週数がおおよそ20週から35週(出産予定日が12月～平成29年2月)までの方とその家族

▽定員 30人(申込み順)

▽申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・5009)

時30分～11時30分
●内容：シニア世代向けの楽しいフラダンスです。

●講師：小林容子さん

●定員：10人(申込み順)

●持ち物など：バスタオル、運動しやすい服装

●費用：1回500円

五日市センター (☎533・0330)

▽手芸講座(包みボタンネックレス)

●日時：10月3日・17日の月曜日(全2回) 午後1時30分～3時

●内容：和布で包んだボタンとウッドビーズを使ってネックレスを作ります。

●定員：10人(申込み順)

●持ち物：裁縫道具

●費用：1回800円(材料費別)