



こんにちは 保健師です

9月は健康増進普及月間です
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命を延ばしましょう～

人口の高齢化、生活環境の変化に伴って、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等の生活習慣病の増加が大きな問題となっています。

生活習慣病はその名の通り、普段の生活習慣のあり方と深く関連している病気です。

定期的に健診等を受けて病気の早期発見や治療を心がけることはもちろんですが、食事や運動、禁煙など正しい生活習慣を心がけることが極めて重要です。こうした正しい生活習慣が認知症や寝たきりにならず生活できる「健康寿命」を延伸することにもつながります。

生活習慣病の予防には、身体活動を増やすことが重要です。身体活動とは生活活動(洗濯、炊事等)と運動(意図して体を動かす運動やスポーツ)を合わせた活動を言います。普段何気なく行っている掃除や買い物も、その場で足踏みをしながら行う、つま先立ちで行う等のひと工夫でカロリー消費がアップします。

毎日の生活の中で意識して体を動かし、少なくとも週に1回はウォーキング等の自分の体力に合った有酸素運動を積極的に取り入れましょう。有酸素運動と筋力トレーニングを一緒に行うと効果がアップします。プールでの運動は関節などに負担がかかりにくく、高齢の方や普段運動をしていない方にはとても適しています。

広報かがみいし8月号に「すいすい」の招待券が付いておりますので、この機会にぜひご利用ください。

町や職場等の健診をまだ受けていない方は、**忘れずに受診し、自分の健康状態や生活習慣を確認しましょう。**

ふるさと 故郷だより ～私の育ったまち～



星 ゆかりさん(旭町)

今月は、宮城県石巻市(旧河北町)出身の星ゆかりさんにお話をうかがいました。

旧河北町は宮城県の東北部にあり、北上川の河口の町だそうです。小学校が田んぼの真ん中であって、小学校3年生から自転車通学となるため、学校にあがるとすぐに自転車の乗り方を練習し、奥羽山脈からの、からっ風に負けない体力をつけて学校へ通ったそうです。また海の近くだけあって、海の幸がおいしく、子どもの頃は毎日牡蠣鍋やたらちり鍋が食卓に並び、今思うと贅沢だったなと話されていました。

体を動かすのが趣味ということで、毎週必ずかがみいしスポーツクラブの陸上サークルで、親子で汗を流すそうです。「指導してくださっている佐藤先生のおかげで体脂肪がかなり減りました。今度は筋トレで部分やせに挑戦します。」と仰っていました。その他にもバドミントンやスキー教室にも参加しており、ヨガにも興味があると仰っており、「スポーツはこれからも続けたいのですが、予約無しで参加できるようなオープンな教室があればいいですね。」と話されており、とても活動的で素敵な印象の方でした。

このコーナーにご協力いただける方を募集します。故郷の思い出を語ってみませんか。お問い合わせは、町総務課(☎62-2111)までお電話ください。



▲雨れた土手が道を覆う



▲増水し溢れた河川

7・26 大雨被害

7月25日から26日にかけて、鏡石町で局地的に降った大雨により、町では、各地で土砂崩れなど大きな被害が出ました。

今回の雨では二日間の総雨量が138.5mmで一時間当たりの最大降雨量が48.5mmと、天気予報での表現だとバケツをひっくり返したような雨が降りました。

近年では全国でこのようなゲリラ豪雨が頻繁に発生しています。災害はいつ発生するかわかりません。今回の大雨をきっかけにご家族でも災害対策についてぜひ話し合ってみましょう。



▲大雨で倒れた土手



▲床下浸水の被害も多く発生しました。

9月9日は「救急の日」です

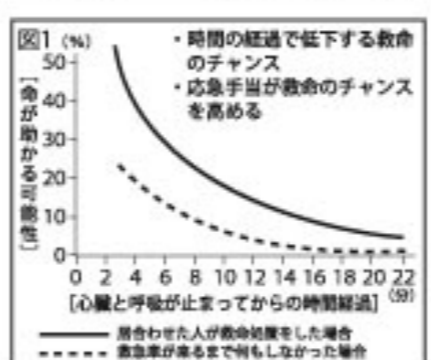
救急の日、昭和57年に救急医療及び救急業務に対する国民の理解と認識を深め、救急医療関係者の意識高揚を図ることを目的として定められました。

■もし、今あなたの大切な家族、友人の心臓や呼吸が止まったら…

普段何気なく生活している中で、あなたの大切な人がいつどこで病気がけがにおそわれるかわかりません。つききまで一緒に話していたのに、突然、心臓や呼吸が止まってしまい倒れてしまった…。その場に居合わせたあなたは どうしますか？

下の図1をご覧ください。心臓や呼吸が止まってしまつてから命が助かる可能性を、その場に居合わせた人が処置をした場合と救急車が到着するまで何もしなかった場合をグラフで表したものです。何もしなかった場合に比べ、処置をした場合は命が助かる可能性が緩やかに上がっているのがわかります。

あなた、大切な人の命を救うのは、その場に居合わせたあなた自身なのです。



現在、消防署では心肺蘇生法の講習会を随時受け付けています。心肺蘇生法を中心に、役場や学校などの公共施設などに、最近設置されてきているAED(自動体外式除細動器)と呼ばれる、誰でも簡単に使用できる機械を組み合わせて、効果的な救命処置を実践してもらう内容となっています。

心肺蘇生法以外にも、緊急時の対処法などもご説明いたします。お気軽にお問い合わせください。

◎問い合わせ先
須賀川消防署鏡石分署
☎62-4511

つらい つらい
誰にも話せない
借金の悩み…

ご相談ください
秘密は厳守いたします

司法書士法人 あおば事務所

須賀川事務所: TEL0248-72-7057 須賀川市岡東町177
福島事務所: TEL024-533-0243 福島市南中央3丁目7-2

優良運転者表彰募集

町交通対策協議会では、須賀川・岩瀬地方交通安全大会の席上で表彰される優良運転者を募集しています。

なお、過去に一度受賞された方は該当になりませんのでご了承ください。

■対象者 8月末日現在で無事故無違反の期間が7年以上の方。
■申込方法 免許証・印鑑、無事故無違反証明書発行手数料(700円)を添えてお申込ください。
■申込期限 9月30日(木)

申込・問い合わせ先/町総務課☎62-2111

岡ノ内 幼稚園

入園願書受付開始のご案内

平成23年度児童募集に伴う入園願書受付を開始しました。募集希望の方は、郵送致しますので、電話にてご連絡下さい。

受付は、園費・入園料を添え、在、卒業児加算・卒業生のお子様を対象とした(卒業生加算特)→8月13日～8月18日 新規入園の方は10月1日・2日の2日間となりますが、定員になり次第で切らせて頂きます。充実した保育内容・保育環境のもと、安心して預けられる幼稚園です。ぜひ、わが子に合った幼稚園選びを！夕方までお預かりする延長保育も充実しております。

【入園対象児】 3年保育 平成19年4月2日生～平成20年4月1日生 【募集人数】40名
満3歳児 平成20年4月2日生～平成21年4月1日生 【募集人数】10名

お問い合わせ先
岡ノ内幼稚園まで
TEL.0248-62-5035
92-2380
FAX.0248-62-6064
E-mail:PLA.okg@okanouchi.com