

# 健康は自分で守ろう！健康づくりのための教室のお知らせ

「いつまでも健康でハツラツと生きていたい！」と誰もが思っていると思います。日本は世界有数の長寿国ですが、死亡原因の約6割が生活習慣病によるものです。生活習慣病は、ひとつひとつの病気が小さくても、病気が重なると重症化し、死にいたることもあります。

自分の健康を守るのは自分でしかありません。「運動」「栄養」「休息」のバランスを保ち、健康な体を手に入れましょう。

町では、健康寿命をのばしていくために、運動教室と栄養教室を開催します。興味がある人は、ぜひご参加ください。

## 【運動の効果】

- 生活習慣病の予防
- 血液の循環がよくなり、心肺機能上がる
- 暑さ、寒さの環境の変化に強くなる
- 筋肉の衰えを防止し、体力を強化できる
- 骨の老化防止になる
- ストレスの解消になる

運動習慣のない人が、いきなり激しい運動をすると、逆にケガをしたり、健康を害することになりかねません。健康運動指導士の指導のもと、自分に合った運動を学んでみませんか。

### ①「かんたんフィットネス教室（春コース）」

かんたんフィットネス教室では、運動について基



本を学び、ストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングを実施します。

▼対象 40歳～69歳で上三川町内在住の人

▼定員 先着30名

▼日程 5月14日～7月16日（毎週木曜日、全10回）

▼時間 午後7時～9時

▼場所 上三川北小学校 体育館

▼費用 500円（セラバンド代）

※11月から冬コースを農村改善センターで実施します。

### ②「うき浮き水中運動教室」

うき浮き水中運動教室では、水中ウォーキングやランニング、また、アクアビクスなどを実施します。

▼対象 40歳～69歳で上三川町内在住の人

▼定員 先着20名

▼日程 5月12日～7月28日（毎週火曜日、全12回）

▼時間 午後1時～3時

▼場所 上三川いきいきプラザ

▼費用 無料

※9月から始まるコースもあります。

### ③「いきいき運動教室」

「いきいき運動教室」ではエアロビクス、ストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングなどを実施します。

▼対象 40歳～69歳で上三川町内在住の人

▼定員 先着20名

▼日程 7月3日～9月25日（毎週金曜日、全12回）

▼時間 午前9時30分～11時30分

▼場所 上三川いきいきプラザ

▼費用 無料

※12月から始まるコースもあります。

※各種運動教室は、初めて参加する人に限ります。



## 【栄養編】

食生活は健康の基本と分かっていても、多忙な毎日の中では、朝食抜きやレトルト食品になりがちです。

健康づくりのための食生活の基本は、バランスのとれた食事ですが、どういう食事をどれくらい食べれば栄養のバランスが良いのかわかりにくいと思います。調理実習を通して、バランスの良い食事について学んでみませんか。



### ④「バランス料理教室」

バランス料理教室では、保健師・管理栄養士の講話と調理実習を実施します。

▼対象 40歳～69歳で上三川町内在住の人

▼定員 20名

▼日程 7月2日～7月16日

(毎週木曜日、全3回)

▼時間 午前10時～午後1時

▼場所 上三川いきいきプラザ

▼費用 1回500円

※この他に9月と1月に教室を実施します。

各教室の申し込みは、全て4月1日(水)から受け付け開始します。健康増進係へ電話でお申し込みください。

(定員になりしだい締め切らせていただきます)

※通院中の人は医師に相談してからお申し込みください。

▼申し込み先

健康福祉課 健康増進係 ☎9132

## 「介護予防診断」を実施します

高齢期の健康づくりでは、今ある心身の機能をできるだけ落とさないことが、生活習慣病の予防とともに大切になってきます。そのためには、まず今の自分の状態をよく知ることが必要です。

●こんな心あたりはありませんか？

- ・何でもない場所ですまじいた
- ・息切れしやすい
- ・入れ歯の調子が悪い
- ・食欲がない
- ・家に閉じこもりがち
- ・物忘れが増えた
- ・何をすることもおっくうなど



一見、どうということはないように思えるかもしれませんが、そのまま放置しておくと、少しずつ筋力の低下や低栄養状態になり、要介護状態や病気を招き、やがて寝たきりに…といった悪循環におちいる危険性があります。

介護予防は早く始めれば大きな効果が期待できますので、「自分はまだまだ元気だ」と感じている時こそ生活機能※に衰えがないかをチェックするために「生活機能チェック」を受けましょう。

※生活機能：体や心の働きだけではなく、日常生活動作や家事、家庭や社会での役割なども含みます。

### ①介護予防診断(生活機能チェック)

▼対象者 要支援・要介護認定を受けていない

65歳以上の人

対象者には4月中に「生活機能チェック票」を郵送します。「生活機能チェック票」は、25個の質問に答えるものです。記入が終わったら、返信用封筒に入れて投函してください。

診断結果は、後日郵送でお知らせします。

### ②生活機能二次診断

▼対象者 ①の診断結果により、生活機能の低下がみられる人のみ、医師による生活機能検査・判定を受けてください。

### ③介護予防教室等に参加

▼対象者 ②の結果、介護予防プログラムへの参加が望ましいとされた人

▼問い合わせ先

保険課 高齢者支援係 ☎9129

