

急速な人口の高齢化が進み、食生活の乱れ、運動不足などの生活環境やライフスタイルの変化などによって疾病構造が変化しています。

廿日市市の現在の死因別の順位は「がん」、「心疾患」、「脳血管疾患」で、生活習慣病に起因する病気が死因の上位を占めています。

生活習慣病は、重症化してくると患者さんの日常生活の制限や医療費負担の増加など生活の質を脅かすだけでなく、市の保険財政も圧迫します。

生活習慣病は、若いときや軽度のときには症状があまり出ませんが、加齢とともにさまざまな症状が出てきます。高血圧や糖尿病などによる動脈硬化、骨粗しょう症による転倒や骨折など、若いときには何でもな

かったことが、高齢になったときにその人の心身の能力・機能の維持に大きく影響してきます。

生活スタイルの変化や生活が便利になったことで、歩くことが少なくなっています。老化とともに、筋骨格系の症状が出て、ますます動くのが面倒になり、介護を要する状態につながることもあります。

症状が出る前に病気を予防する取り組みや体の機能を維持して介護を必要としない取り組み、つまり「健康づくり」が大切です。

健康への取り組みは「無理なくできることを続けること」が大切です。廿日市市では、市民の皆さんの健康づくりを推進するために「健康はつかいち21」健康増進計画（第2次）を策定し、さまざまな情報提供・健

康づくりのための環境づくり・地域づくりなどを推進しています。より健康になることを目指して、栄養・運動・歯・心などの健康づくりに積極的に取り組んでいます。

その中で、食生活を見直すこと、運動に取り組むこと、そして禁煙に取り組むことや受動喫煙を防ぐこと。これらはとても大切なことです。

食生活をいきなり変えることは難しいことです。しかし腹七分、そして減塩を気を付けるだけでも大変効果があります。

そして、適度な運動は、がん発生を抑制し、生活習慣病の原因である内臓脂肪を減少させます。

「健康はつかいち21」では、気軽に取り組めるウォーキングを推進しています。各地域で交流ウォーキングに取り組んでいる中で運動習慣がついたという人は確実に増えています。今月も28ページに各地域の交流ウォーキングが掲載されていますので、この機会にぜひ参加してみてください。

また、禁煙対策として、学校へ向いて小・中学生への禁煙教育を積極的にしています。

「予防」は、一人一人の行動を変えることが大切です。市も地域の医師も一緒になって、市民の皆さんの健康づくりを応援しています。

デイサービスセンター ここから阿品
健康運動指導士
かとう・ちあき
加藤 千秋さん

健康運動指導士として活躍する加藤さん。市が主催する介護予防と健康増進を兼ねた「まめでいきいき元気教室」などで指導も行う。保健医療関係者と連携し、効果的な運動計画の作成や運動指導などを行っている。



Katou Chikaki

の端に止めて少しでも歩くといったように、少しずつ意識を変えることが大切です。

普段の生活の中でも、合計で10分間何か「活動」すれば、千歩程度の運動をしたことになり、筋力アップにつながります。

お金は使うほど減っていきませんが、筋肉は使うほど貯まります。無理をせず続けられる「活動」をして筋肉をためる「貯筋」をしましょう。

また、運動とともに大事なのが、「口腔」と「栄養」です。運動するためや体を作るために栄養は欠かせません。そして、その栄養を体に摂り入れるためには口の中の環境を整

えることが大切です。この3つのどれが欠けても体の不調につながります。介護予防と健康増進を兼ねた「まめでいきいき元気教室※」では、この3つを柱にしています。

高齢になって外に出る機会が少ないと、「活動」する機会がますます失われます。できるだけ外出する機会を増やすように心掛けてください。

地域のサロンなども含めて、介護予防の取り組みはさまざまなかろで行われています。おしゃべりするだけでも生活にハリが出ますし、そこで友人ができたりするとまた違った楽しみが見つかります。

簡単に家でできる筋力アップの運動



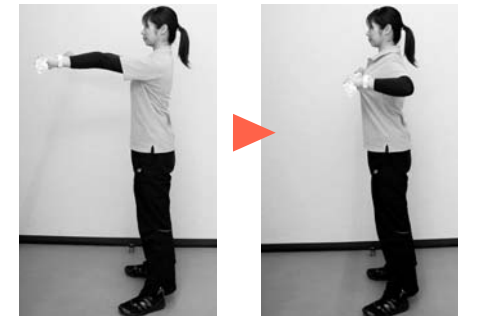
写真は「まめでいきいき元気教室」の様子。運動や学習を楽しみながら行うので、いつも教室は笑顔でいっぱい。 ※「まめでいきいき元気教室」は、生活機能評価を受診した結果、「利用が望ましい」と判定された人に、市から通知が届きます



写真右 片足立ち。転ばないように、何かにつかまって行いましょう。写真は壁に手をつけています。



写真左 タオルを両手で持ち、太ももの上へ当てる。太ももは上へ、タオルで下へそれぞれ負荷を掛ける。



タオルを使って簡単にできる運動の一つ。しっかりタオルを握り、腕を外側へ開くようにしながら、肘を曲げたり伸ばしたりを繰り返す。ちょっとした時間を使ってできるのがオススメポイント。



健康はつかいち21推進協議会 会長
山根クリニック
やまね・もと
山根 基医師

廿日市市の健康増進計画である「健康はつかいち21」の計画の推進、調査、評価、策定を行う「健康はつかいち21推進協議会」の会長、また佐伯地区医師会副会長を務め、地域に密着し、市民の健康を守るため尽力している。

症状が出る前に
病気を予防する取り組み、
つまり「健康づくり」が大切です



市民の健康づくりに役立ててほしいと、廿日市市健康増進計画（第2次）がまとめたパンフレットも「健康はつかいち21」推進協議会で作成。



「健康はつかいち21」では、市民の皆さんへの健康づくりの普及・啓発をさまざまな形でを行っています。写真1・2 毎年11月に行われる「あいプラザまつり」では、健康相談や血液検査など、身近な健康づくりのヒントを提供。写真3 昨年度宮島で行われた「ハツラツ！市民ウォーキング大会」。684人が参加しました。



Yamane Motoi