

始めましょう！

毎日の健康づくりと介護予防

生涯を通じていきいきと過ごすには、心も体も健康であることが大切です。「まだ大丈夫」と安心せず、元気なうちから健康づくりの習慣を身につけましょう。

自分らしく暮らすカギは健康寿命

人生80年時代を迎えた現在、島根県民の平均寿命も延び、女性は87.01歳、男性は80.13歳となっています。

そこで大切なのが、介護を受けたり、寝たきりになったりせず、いつまでも健康で自分らしく自立した日常生活を過ごすための「健康寿命」です。

「まめなの輪」でいきいきと暮らしましょう

生涯を通じて健康づくりを心がけ、健康寿命を延ばしてもらえよう、健康長寿しまね推進会議では「ご縁でつなぐ まめなの輪」のキャッチフレーズで11の目標を掲げました。食生活や運動習慣の見直し、禁煙など、一人一人ができることから取り組むことを勧めています。

いきいきと暮らすためには、介護予防も欠かせません。そのためには、心と体の機能維持だけでなく、地域や仲間とかわり、役割や生きがいを持つことも大切です。地域住民が主体となって介護予防などに取り組む「通いの場」が県

内各地で設けられているので、ぜひ参加してみてください。

働き盛り世代も健康的な生活習慣が大切です

健康づくりが必要なのは高齢者だけではなく、働き盛り世代は健康的な生活習慣が身につけていない傾向があり、生活習慣



健康長寿しまね マスコットキャラクター まめなくん

役に立つ健康情報が満載！
しまね働く人と職場の健康づくり応援サイト

無理せず、簡単に取り組める健康情報をひとつのサイトにまとめました。

- おいしく健康的な食事のとり方
- メタボ予防
- 職場での健康づくり取り組み事例集など



しまね働く人 検索

病などが増加しています。医療や介護を必要とする時期をできるだけ遅らせるよう、運動する機会を設けたり、食事の回数や内容など日々の生活を見直したりして、病気の予防に努めましょう。

一人一人が健康長寿を目指す11目標

「ご縁でつなぐ まめなの輪」
できそうなことを、ひとつからでも取り組んでみましょう！

- ごはん(食事)は3食 毎日食べる
- 塩分控えて 野菜はたくさん
- できることからストレス解消 心がけようよい睡眠
- ついに決心 禁煙チャレンジ
- なくそう 受動喫煙 公共の場での喫煙
- グループで 職場で 地域で取り組む 健康づくり
- また行こう あの人のいる 通いの場
- めざせ8020 持とう歯磨き習慣とかかりつけ歯科医
- 仲間で声かけ 受けよう健診(検診)
- 飲む量と 飲む日を減らそう アルコール
- 若い時から しっかり動いて たっぷり筋力

※「ご縁」…地域のつながり、家族のつながり、県民運動につながる「まめな」…健康長寿

問い合わせ先/健康推進課 ☎0852・22・5266 高齢者福祉課 ☎0852・22・6341



飯南町長生き体操に取り組む佐見地区の皆さん

元気になれる！交流できる！

県内に広まる「通いの場」

老人クラブや地区組織などの住民グループが主体となって運営している「通いの場」。飯南町では独自に考案した「飯南町長生き体操」に取り組む通いの場が、40箇所以上に広がっています。

継続のコツは「仲間と一緒に」

飯南町佐見地区では、住民が週一回介護予防に取り組む「通いの場」を開いています。

「飯南町長生き体操」は、CDに合わせて童謡を歌いながら腕や足の運動をするもので、休憩を挟んで約1時間しっかり体を動かします。参加者の皆さんは農作業の疲れが出にくくなったり、足腰の老化を感じなくなったりするなどの効果を実感しているといい、代表の熊谷彰さんは「一人で運動しても長続きしない。みんなで一緒にやるのが励みになって、活動はもうすぐ2年になります」と話します。

丈夫な足腰で心身を健康に

飯南町では、高齢者人口の2割が「通いの場」に参加。運営する住民グループには、町が体操の指導や道具の貸し出しなどを行って支援しています。

「飯南町長生き体操」を考案し、指導に当たる飯南町保健福祉課の理学療法士・嘉田将典さんは「足腰が弱ると外出する機会が減り、体の衰えや認知機能が低下する悪循環を招きかねません。通いの場は体力づくりの意欲を高めるだけでなく、楽しみや仲間づくりにもなり、心身の健康維持に効果的です」と話します。実際に、参加者からは「身支度を調べて出掛けるので、生活にメリハリができた」「住民同士が顔を合わせ、声をかけ合えるので待ち遠しい」などの声が挙がり、通いの場への参加が生活の安心や刺激につながっています。

通いの場は県内各地にあります

集会所などみんなが通いやすい場所で行われる通いの場は県内各地に広がっています。介護予防に効果的な体操の実施に向け、リハビリテーション専門職を派遣するなどの支援を行っている市町村もあります。

また、体操だけでなく、低栄養に陥らないための食事の取り方、口腔ケアなど、健康づくりを目指す活動のほか、趣味の活動を楽しむ場合もあります。まずは気軽に参加してみましょう。



体操の休憩時間を利用して行われた栄養指導