

健康ひろば

「高齢者の健康づくり」

「健康寿命を伸ばして、いつまでも健やかに」

【転倒予防の必要性】

「老化は脚から」と言われるように、立っていることや歩くことが困難になればなるほど、運動や感覚の機能、からだ全体の衰えが進んでいきます。2本の脚で自分のからだをしつかり支えることが困難になれば転びやすくなり、ひどい場合は転倒によって骨折することも多くあります。それに伴ってからだの衰えがよりいっそう進行し、要介護・寝たきり状態に至る、という例は枚挙にいとまがありません。

【転倒・介護・寝たきりを予防す

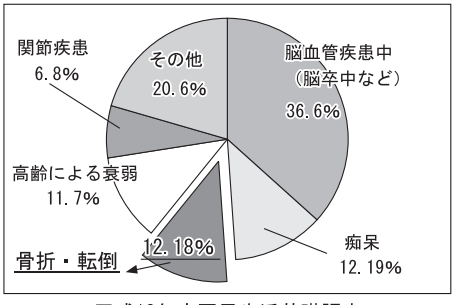
「転倒予防の必要性について」いち早く気付き、衰えが進行する前に、その対策を講じることが重要です。そして、暮らしの中で実践できる具体的な運動・生活習慣を身につけること、この2点を実践することが重要です。

日本の人口の20%以上は高齢者（65歳以上）。近年、全国の自治体や様々な運動機関が、高齢者の体力づくりに積極的に取り組んでいる中、積丹町においても例外ではなく全国平均を大きく上回る高齢化率となっております。そこで、地域住民の健康づくりのために役立つ在宅運動をいくつかご紹介します。

【積丹町の取り組み・・・】

海洋センターでは、平成18年度から「自分のからだを知ろう！」をスローガンに「健脚度測定」を活用し、B&G転倒予防教室を実施しています。この教室では、転倒と関係が深い動的バランス能力を測定・評価する「つぎ足歩行」もあわせて行

寝たきりの原因



平成13年度国民生活基礎調査

家庭でできる簡単運動メニュー

筋肉を伸ばしましょう

伸びていることを意識して

気持ちがいいと感じるところまで上体を倒し、ゆっくり10～20まで数えましょう。

筋肉を強くしましょう。

はじめは5回程度から始め、慣れてきたら、10～15回程度行うとよいでしょう。

しっかりと歩きましょう。

前方を見ながら
お腹を引き締めて

着地はかかとから
つま先で地面を蹴りながら進む
歩幅は広めに

わが家のめんこちゃん

今月は平成19年1月生まれのお子さんです



本間 梨胡ちゃん
(平成19年1月31日生・美国町)

お姉ちゃんが大好きで、いつもお姉ちゃんの歌にあわせて踊っています。

「明るく、優しい子に育ててほしいです。」
(康憲さん・二美さん)



吉野 成也くん
(平成19年1月30日生・美国町)

お風呂が大好きで、手でお湯をたいて顔にかけたり、蛇口から出るお湯をさわっては、キャッキャ言っていて遊んでいます。

「健康で人を思いやることのできる、優しくたくましい子に育ててほしいです。」
(正仁さん・香さん)

います。これらは、測定を受け高齢者自身が、その結果を実感しやすいこと、そして、その測定・評価の手法が学術的にも認められていることが大きな特徴です。

また、この測定をきっかけに「できることから始めよう！」をテーマとした運動指導などに取り組みたいです。定期的に運動を続けることで筋力の低下を食い止め、筋力を向上させること

で転倒を防ぎ、いつまでも元気に歩ける生活を応援しています。

興味のある方はB&G海洋センター(44 3260)まで。

積丹町教育委員会 体育専門員
丹場 康雄

【健脚度測定とは】
身体教育医学研究所東京大学大学院・武藤芳照教授)を中心としたグループが開発したもので、歩く「またぐ」昇って降りるという日常生活で行う移動動作の測定

1月のこよみ

都合により日程が変更になる場合がありますので、回覧などでお確かめ下さい。

毎週 月・木曜日は「燃やせるごみ」の収集日
 火曜日は「廃プラごみ」の収集日
 金曜日は「燃やせないごみ」の収集日

- 2(水)** 入舸地区リサイクル日
(ペットボトル・紙類) 収集休み

- 3(木)** 美国地区リサイクル日
(ペットボトル・紙類) 収集休み

- 6(日)** 野外スポーツ林スキー場オープン

- 7(月)** 積丹消防団出初式
(10:45～ 総合文化センター)
余別地区リサイクル日(缶・ビン)

- 9(水)** スキー場無料送迎バス運行
(小中学生対象)
入舸地区リサイクル日(缶・ビン)

- 10(木)** スキー場無料送迎バス運行
(小中学生対象)
美国地区リサイクル日(缶・ビン)

- 13(日)** 積丹町成人式
(13:00～ 総合文化センター)

- 14(月)** 成人の日
余別地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

- 16(水)** 入舸地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

- 17(木)** 美国中学校3学期始業式
あったかネットワーク
(10:00～ 総合文化センター)
美国地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

- 19(土)** スキー教室
(10:00～ 野外スポーツ林スキー場)

- 21(月)** 町内全小学校3学期始業式
余別地区リサイクル日(缶・ビン)

- 22(火)** 離乳食教室
(10:00～ 総合文化センター)

- 23(水)** 入舸地区リサイクル日(缶・ビン)

- 24(木)** 美国地区リサイクル日(缶・ビン)

- 28(月)** 余別地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

- 29(火)** おいしいおかずづくり教室
(10:00～ 余別地区コミュニティセンター)

- 30(水)** 丸山地区健康相談
(13:30～ 丸山会館)

今月の納税

納期内完納にご協力ください

国民健康保険税
第9期・納期限／1月25日

交通安全はみんなの願い

積丹町 (ゼロ)

死亡交通事故 **0** の日
《全道第7位》

2,663 日 達成
(平成19年11月30日現在)

文芸だより

— 1月の俳句 —
(美国踏青俳句会)

磯漁師十一月は荒れ月と
冬に入る魚の櫓の腰高に
バツゲーム「鈴虫の唄」をうたひけり
高台の番屋かたむき冬に入る
セロリー獲る双手に余る香りかな
大根干しバランス崩す猫車
Tシャツのうす紫や冬めける
黒猫の背の丸々と小六月
はしご酒に一村動く夜長かな
立冬の寄り藻に群る磯がらす
故郷の空ひととびに次郎柿
秋灯新聞ひろげ居睡りぬ
冬耕や花の根残るバス通り
釣人の懐炉分けあふ冬岬
漬物に荒れし十一月終はる
冬暖か見知らぬ子等の辞儀を受け
店先に枯葉うすまくダンブあと
三匹の野良猫じゃれ合ふ小春かな
かさこそと枯葉の横の実ほつずき
からからと何の落葉か岬まで
ノロウイルスのきざしの村人大マスク
ほうかぶり深く風なみの漁師町
シャッターのなかなか切れぬ七五三
初雪やカラスの足跡くつきりと
枯菊の枝に一輪見え隠れ
孫の目に始めて写る雪景色
秋惜しむ釣り人ひとり河口岸

小寺 河岸 河岸 菊谷 板倉 入江 嶋田 丸山ミヨ子 安岡 戸来 藤原 佐藤 荻野美津子 成田智世子
 猛 栄子 悟郎 知子 節子 幸子 弘子 歌子 和子 わ子 久子