



いきいき



健康へのトビラ

報告

枕崎市国民健康保険 ヘルスアップ教室



夫婦で参加して
好成績！

山下隆晴さん
愛子さん
(桜山本町)

◆今年度から老人保健法に基づく基本健康診査はなくなり、それぞれの医療保険者が特定健診や特定保健指導を実施することが義務付けられました。

枕崎市国民健康保険では、特定保健指導のプログラム検討のため、平成19年度にヘルスアップ教室を行いました。この教室は内臓脂肪症候群の改善を目的とし、平成19年度基本健康診査受診者のうち、健診結果及び腹囲計測値、質問票により、保健指導レベルを階層化し、対象者を選定しました。

◆教室の参加者は8人、いずれも腹囲(へその周囲)が男性85cm以上、女性90cm以上という立派な体格のみなさんでした。グループ支援(栄養と運動の教室)と、個別支援(面接)の組合せによる約半年間の継続的な支援により、8人中5人が開始時より腹囲が3cm以上減少、全員が週3回以上の有酸素運動を行う習慣ができました。

奥様の山下愛子さんは教室開始時からすると腹囲が約14cm、体重は約8kgもダウン。ご主人の隆晴さんは腹囲が約10cm、体重は約6kgもダウン、かなりの好成績です。
「やるわけがない」と言っていた娘さんもビックリ。ごほうびに二人にウォーキングシューズをプレゼントされたそうです。
約半年間で、見た目も、生活も、気持ちも激変したお二人。愛子さんの感想をご紹介します。

■山下愛子さんの感想

自分自身、肥満だとは頭の中ではわかっていました。長期にわたる両親の介護で心はクタクタ、ストレスはたまり放題。食べることや愚痴を言うことでストレスを発散していましたが、主人も私からの愚痴を聞くたびに、アルコール量が増えたりしたので、心配はしていました。その後、両親が他界し、夫婦二人きりの生活となり、私たちの生活を見直さなければと思っていたとき、スタッフの方から声をかけられる、夫婦で参加しました。主人も協力的で二人で声を掛け合って、これだけの成果をだすことができ、とてもうれしいです。今後もこの気持ちを忘れることなく、元気で長生きできるように頑張っていきたいと思えます。

ご存知ですか？ 自転車の通行等に関する ルールが改正されました



6月1日から自転車の通行等に関するルールが改正されました。自転車は免許の要らない乗り物ですが、道路交通法では「軽車両」として扱われ、交通ルールを守らなければ交通違反となります。また、手軽に便利な乗り物ですが、無謀な運転により、加害者や被害者になり得る危険性も秘めています。

●改正された点
■普通自転車の歩道通行に関する規定(歩道通行ができる場合)
・道路標識等により歩道通行できることとされている場合
・運転者が児童・幼児(13歳未満の場合)の場合
●車道又は交通の状況からみてやむを得ない場合
②乗車用ヘルメットに関する規定

・児童・幼児(13歳未満の者)を保護する責任のある者は、児童・幼児を自転車に乗車させるときは、乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければなりません。

青少年の問題は大人社会の問題の反映

青少年の居場所の把握と指導や助言を行うために、社会教育指導員が青パトにより毎月数回、市内全域を計画的に巡回していますが、巡回時の光景の一端を紹介します。
①下校の小学生・中学生が元気よくあいさつしてくれず、また、通学マナーも向上してきて気持ちがい。

②巡回するごとに、かなりのゴミを回収せざるを得ない。
・公園や駐車場では、たばこの吸い殻、空き缶、菓子袋などのポイ捨て、放置が目立つ。
・道路脇の植え込みに、菓子包みやジュース缶、雑草類(成人向け、コミック類が多い)がまとめて投げ込まれている。

自分一人べらひはと、ついポイ捨てをしてしまふ。ばれなければという心の弱さに気づく大人でありたい。

今日の言葉・我が子や地域の子と私たちと共に感じあう心を高めましよう
市民あいさつ運動日・6月20日(金) 市民全体で声かけ、あいさつを

動脈硬化から発症する病気

▼このコーナーではこれまで、動脈硬化から発症する「心臓」「脳」の病気に関して説明しました。今回はそれ以外の病気に関してお話します。
■動脈瘤 これは動脈の壁が「こぶ」のように膨らんだものを「大動脈瘤」といいます。原因は「じゅく状動脈硬化」が多いのですが、他にも感染や外傷等で起こることもあります。動脈瘤は膨らみすぎると破裂します。大きな血管ですので、いったん破裂すると、その結末は・・・です。ですから早期発見が大変重要となります。

以前にも書きましたが、動脈瘤の内側では血流が滞りやすくなるため、しばしば血栓(血液のかたまり)が形成されます。血栓は動脈瘤の壁全体に広がることもあり得ます。このように血栓がはがれて落ちて流れ、他の部位で動脈に詰まることもあり得ます。膝の裏にある動脈に発生した動脈瘤は、他の動脈に発生したものとより血栓を生じやすくなるようです。

■腎臓の病気 高血圧が長く続くと腎臓へ血液を送っている動脈と、腎臓の中に集まっている毛細血管に動脈硬化が起こります。こうなることで、腎臓は尿を作る本来の働きができなくなってしまう。これが腎臓病です。悪化する慢性腎不全となつて、透析療法が必要になります。また、糖尿病のために動脈硬化が進むことから、腎臓の機能が低下します。これが糖尿病性腎症です。

院長 佐々木健

■血管の病気は、超音波検査(エコー)やレントゲン(CTなど)で診断できることも多いので、早めにご相談ください。

図書館だより

No.194

市立図書館 ☎ 72-9254
★開館時間 9:30~18:00

市ホームページで、新着本をご覧になれます

カレンダー 6月10日~7月9日

日	月	火	水	木	金	土
		6	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9		

● 休館日
● 絵本や紙芝居の読みみかせ 毎週水曜日 午後3時半~
● お楽しみ映画会 午後2時~3階会議室

雨の日に おすすめの本

あめがだいすき
● かんごう(1作)
● かんごう(2作)
● かんごう(3作)
● かんごう(4作)

あめがだいすき
● 梅田俊作(1作)
● 梅田俊作(2作)
● 梅田俊作(3作)

あめがだいすき
● 長き雨の烙印
● 堂場暁(1巻)

あめがだいすき
● 雨はコラがめな
● 江国香織(著)

あめがだいすき
● ぞつぐんの
● あめふりさん
● 初恋は雨のにおい
● 雨を呼ぶ男
● 世界中が雨だったら

あめがだいすき
● 健康センター
● 城山センター
● 松之尾センター
● 立神センター
● 別府センター

あめがだいすき
● 次の配本所の本が入れ替わりしました。
● 手にとって読むことはもちろん、借りることもできます。

あめがだいすき
● 図書館ボランティア募集中!
お気軽にお問合せください TEL72-9254
<関連記事 18>

新着本

あめがだいすき
● 梅田俊作(1作)
● 梅田俊作(2作)
● 梅田俊作(3作)

あめがだいすき
● 長き雨の烙印
● 堂場暁(1巻)

あめがだいすき
● 雨はコラがめな
● 江国香織(著)

あめがだいすき
● ぞつぐんの
● あめふりさん
● 初恋は雨のにおい
● 雨を呼ぶ男
● 世界中が雨だったら

あめがだいすき
● 健康センター
● 城山センター
● 松之尾センター
● 立神センター
● 別府センター

あめがだいすき
● 次の配本所の本が入れ替わりしました。
● 手にとって読むことはもちろん、借りることもできます。

あめがだいすき
● 図書館ボランティア募集中!
お気軽にお問合せください TEL72-9254
<関連記事 18>