



健康だより

ね 子年 ちょうちょうさっさで 足もと健康!



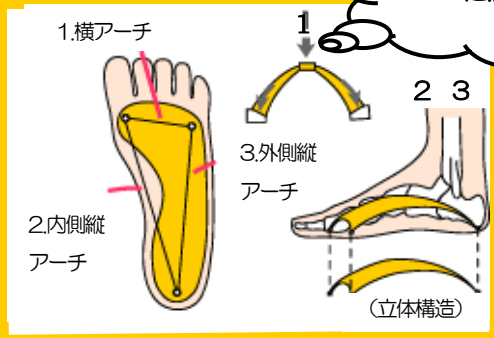
足は小さな面積で全身を支えています
 普段はあまり注目されていません。

歩かない生活や、歩き方、靴などの影響で足も変化します。成長期でもないのに足が大きくなったのか、靴が合わない、あちこち痛いなんてことはありませんか？

足は図のように3つの大切な機能をはたしています。足の機能を鍛える簡単フットケアを紹介します。



足のアーチ(筋力)に注目



足裏には大きく3つのアーチ(筋力)があり足の機能を支えています。弱いアーチ(筋力)は足体操や歩いて鍛えましょう。



3つの大切な機能



バランス機能

1



ふらつき転倒予防

クッション機能

歩行の衝撃をやわらげ
 体の負担を軽く

2



ポンプ機能

足は第2の心臓
 歩く度に血液や体液を心臓にもどし、
 疲れ・むくみ・冷えなどを防ぎます

3



足 体 操

お風呂の中でも、ながらでも

「グー」 「チョキ」 「パー」



●足のじゃんけん

●親指まわし



●足でのタオルつかみ

●つま先歩き

★途中ヶ丘公園ウォーキング★



保健所では歩く健康づくりを提唱しています。ね 子年のこの一年、足もとからの健康づくりに挑戦してみませんか!! おなじみ「転倒予防おたっしゅ体操」もご活用下さい。



食育を考えよう

思春期編
= 丹後発信 =

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議「わくわくモリモリ部会」では去る11月30日(金)、食育講演会を開催し、思春期世代の食育実践事例を学び交流しました。



京都府立大学 東 あかね教授の提言では……

● 長寿世界一が今、危ない!

肥満者と糖尿病有病者が増加している。その原因は、車社会や機械化等による身体活動の低下、米離れや動物性食品の過剰摂取などの食生活の乱れであり、社会全体の健康づくりが必要。

● 丹後の健康づくりも将来を見据えて!

25年間にわたり、地域ぐるみで子どもの健康づくりをすすめた結果、今では肥満もやせも少ない地域事例がある。健康づくりはすぐに結果がでるものではなく、丹後でも将来を見据えた息の長い取組を期待している。



保健所では、食育ネットワークづくりを進めています。丹後の食育をみんなで考え広げるよう、幅広い地域のみなさんと協働して取り組みます。



高校では、数値目標を設定し早寝・早起・朝ごはん運動の推進に取り組んでいます。



中学校では、食生活改善推進員や地域の協力を得て、伝統食や行事食などを通じて食事の大切さを学んでいます。



すこやか日記 お正月編

年に一回、せめてお正月のお餅は杵つきでパタンポタンとつく。

つき手と相方の意気も一年ぶりでできこちなく、腰も痛いしやっとならぬ頃に終わる。

少々準備は面倒だが、これでお正月だなあ〜と感じるひととき。

つき上がったら、一寸お先に失礼して、「大根おろし」に「あんこ」とつきたてに絡めていただく、これもたのしみ。

今はあまり見なくなったが、子どもの頃、お正月飾り



に「餅花」をつくった。小さく千切ったお餅をふっと木の香りがする「餅花の木(クロモジ)」の小枝に均等につけると花が咲いたように見える。うす暗い神棚に白い餅花が枝を下げていると何となく華やかに見えた。米や繭の豊作を願ってつくるんだと聞かされた。お正月の鏡開きが終われば、枝から餅をはずし、煎って「あられ」に変身させる素焼きや砂糖醤油で祖母の手作りの味が思い出される。

久しぶりに「あられ」をつくってみようかなとふと思いつきながら、今年の鏡開きを終えた…… K