

健康だより



きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議

<事務局>京都府丹後保健所 Tel.0772-62-4312
〒627-8570京丹後市峰山町丹波 855

— 地域リハビリテーション実践交流会 —

2008 地域リハお気軽サミットin丹後 開催しました。



特養虹ヶ丘 深田さん

ユニットケアの取組を通して、浴室を改修しました。



特養おおみや苑 矢野さん(右側)

丹後福祉応援団の協力で、平成16年からリハビリを始めました。



グループホームふれあい 植森さん

入所者同士の関係づくりも大切です。



三遊亭楽団治さんの楽しい落語もありました。



ライフサポート丹後園 尾谷さん(右側)

朝食を安否確認の場として、位置付けています。

丹後地域リハビリテーション支援センター(京丹後市立弥栄病院リハビリテーション科内) <事務局: 京都府丹後保健所>は、「誰もが身近なところで必要なリハビリテーションが受けられる体制」を目指して、リハビリテーションに関する相談や訪問指導、研修会などを行っています。



ライフサポート丹後園 尾谷さん

自分が生まれ育った網野に恩返しをしたいという思いでした。



生活リハビリ道場 平井さん

生活こそがリハビリ。「居場所」と「役割」を見つけることで、人は元気になります。



久美浜デイ 梅本さん 林さん 稲岡さん

体力測定の結果、トレーニング前後で、すべての項目が向上しました。



はなまるデイサービス 松村さん

利用者の方と肌と肌のふれあいを通じ、心の安定を図っています。

入所系ミーティング

健診受診促進キャンペーンスローガン

通所・在宅系ミーティング

定期健診やがん検診の受診の重要性を広く啓発普及する標語を募集します。 **募集中**

- 募集期間 3月11日(火)～24日(月)
- 応募方法 はがき 又は FAX 住所、氏名、年齢、性別、職業・学校名、電話番号を明記
- 応募先 丹後保健所保健室(〒627-8570 京丹後市峰山町丹波855)
- ※詳細は保健室(Tel.0772-62-4312 までお問い合わせください)

たんご健康チャレンジ ~応募者特集~

健康チャレンジは日頃から「やらなくちゃ！」と思っている健康づくりの目標を立て、実践できたかどうかを○△×で記録する方法です。カレンダー等に記入するだけなのですがこれが意外と効果的。
 脱・メタボ健康講演会と途中ヶ丘運動公園ウォーキング等に参加された方々に挑戦していただきました。

チャレンジ大賞

目標：スクワット30回
と散歩40分
実践度：5週間ほぼ毎日○
 <感想>
スクワットはきつく思えた日もあった。
散歩は犬と一緒になので出来ました。



ユニーク大賞

目標：毎日誰かと話す。
食事時間は守る。
実践度：5週間ほぼ毎日○
 <感想>
1日3食、運動やボランティアも努力した結果体重が3kg減少!

もう一度挑戦しま賞

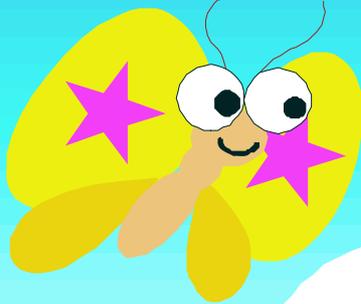
目標：1日1食野菜をたっぷり食べる。
実践度：○と×がほぼ半々
 <感想>
野菜をたくさん食べることは思ったよりむずかしく、料理のレパートリーが少なくて大変でした。
体重は少し減少。



~その他の感想~

- ☆休肝日の翌日は頭、体ともスカッとしているような気が!
- ☆記入することによって頑張れた。
- ☆間食を止め、空腹時血糖が正常域に下がった。
- ☆歩くとき体が温まり、身軽になってホカホカして帰宅。

季節は春! あなたも何か目標を立ててチャレンジしてみませんか?



コツは?

目標を他人に宣言すること!
カレンダーに記録すること!

すこやか日記 お雛祭り編

3月といえば雛祭り。寒いとおっくうで、あと2日で雛祭りの日! という土曜日の午後、やっとお雛様が出せた。お雛様を飾るといっぺんに部屋が明るくなり、寒々した部屋が春らしくなり、気分も変わる。

夕 空に三日月が出てると子供が教えてくれた。
朝は母が梅の花が咲き出したと言っていた。

季節の移り変わりなど、雪が降った降らないくらいであまり気にせず毎日を過ごしていることに気付かされた。つい時間に追われ日々過ごしているが、たまには時間に身を任せ、ゆったり季節を感じて過ごしたいと思う。

今度の休日は、小西川のほとりにつくしとりにでも出かけようか。
時には子供の目線で周りを見てみたらおもしろそうだ。
週末が楽しみだ!(上)