



健康だより

きょうと健やか21推進丹後地域府民会議

<事務局> 京都府丹後保健所 0772-62-0361
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

太陽の季節 = 紫外線の季節

早めの紫外線対策を!!



アウトドアが気持ちの良い季節になりました。真っ黒に日焼けした子ども達や外仕事や行楽で日焼けした人にもお会いします。外で活動的な生活を送ることは、心身のリフレッシュなどとても良いことです。しかし、同時に多くの紫外線を浴びていることにもなります。紫外線の量は4月頃から増え始め、最も多くなるのは5月から8月で、1日の中では午前10時から午後3時までがピークです。

今年の夏は紫外線の特徴を知ったうえで、楽しいアウトドアライフを送りましょう。

紫外線の悪影響

肌の炎症
しわ
しみ
たるみ
皮膚がんの発生
免疫力の低下
目へのダメージ

対策方法は…

肌の露出を控えましょう

1 長袖を着るなど肌に届く紫外線量を減らしましょう。黒い服は紫外線の吸収がよく効果的です。ただし熱もよく吸収します。帽子、サングラスを利用しましょう。

予防方法を聞きました

- 職員 30歳代の女性 -

- ・ドライブ中は目を保護するため、サングラスをかけます。
- ・子どもが外出するときは、帽子をかぶらせます。
- ・日焼け止めを子どもに塗ると肌がかぶれました。(注意:日焼け止めは子ども用や乳幼児用もあります。)

- 管内 60歳代の女性 -

- ・日差しの強い日中は外に出ません。
- ・散歩は涼しくなった夕方に行きます。
- ・草むしりや農作業をする時は、つばが広く首を保護する布付きの帽子をかぶります。

日焼け止めを活用しましょう

2 服でガードしきれない顔や首などは日焼け止めを塗りましょう。ただし効果が高いものほど肌への刺激が強くなります。

<日焼け止めを買うときの目安>

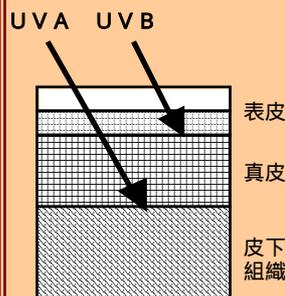
SPF ... UVBを防御する指数。
SPF50+が上限値です。
PA ... UVAを防御する目安。
PA+ 効果がある
PA++ かなり効果がある
PA+++ 非常に効果がある



外にでる時間帯を考えましょう

3 紫外線の多い昼間の時間帯は外出を控えましょう。もし外に出る時は日陰を選んだり、日傘も利用しましょう。

紫外線の種類と影響



UVBとは...表皮に届き、肌を赤くします。軽いやけどと同じです。

UVAとは...真皮まで届き、肌を黒くします。メラニン色素を増やして、肌を防御した結果です。

UVCとは...地球を取り囲むオゾン層に吸収され地表に届きません。しかし近年オゾン層の破壊が進んでいます。



何の数字でしょう

男 75.2歳と77.1歳

女 80.2歳と84.9歳

京丹後市の健康寿命(左)と平均寿命(右)。平均寿命との差をみると男性1.9年、女性4.7年あります。

健康寿命とは、寝たきりや認知症にならない状態で、健康に明るく元気に生活できる期間の長さのことを言います。最近、

健康寿命をいかに延ばすかが健康づくりの大きな課題になっています。

(健康寿命は健康の定義の仕方や用いるデータにより異なりますが、今回は介護保険のデータを用いました)

体験しよう

転倒予防

おたっしゃ体操

前号でもお知らせしましたが、京都府で重点的に進めている健康長寿日本一推進事業の一つとして、丹後保健所では「転倒予防強化モデル事業」

を実施。その成果の一つ、地域で元気に暮らす力を保つことを目指した「転倒予防 おたっしゃ体操」が完成しました。

お尻横の筋肉強化



バランス強化



太ももの筋力強化



転倒予防体操おひろめ講演会 ご案内

シルバーゆうゆう部会の取り組みとして、この体操を体験していただき、健康で長生きするための秘訣と転ばない

からだづくりのポイントが学べる講演会を開催します。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

とき

平成17年6月21日(火)午後1時半~4時

ところ

アグリセンター大宮

内容

これならできる!「おたっしゃ体操」体験
講演「眠っている深部感覚をよびませ~転倒予防・日常生活の工夫とゲーム」丹後福祉応援団理学療法士 広江信之氏

参加費無料、事前申込不要、軽く運動できる服装でお越しください!

募集中

健康川柳

コンテスト

テーマ:健康自慢、心、丹後のうまいもの

応募期間 12月28日まで

応募方法 用紙(指定なし)

に住所、氏名等を記入し、市役所・町役場・保健所へ郵送が持参してください。

すこやか日記

春が近づくと、我が家の玄関先にツバメが巣作りを始める。私は、その気配を感じて巣の真下に新聞紙を引き、糞の始末を始める。去年巣立ったこどもかなあと、毎年こどもと話すのだが、結論は...? それはさておき、いつも去年の巣を補修して使っている

ツバメは、リサイクル推進派。でも、今年のツバメは補修が下手なのか、性格がおおらかなのか、一部が崩れたまま。隙間を補修せずに住み始めてしまった。隙間から卵や雛が落ちてこないかとヒヤヒヤ……。でもなぜか、このツバメ夫婦に「おおらかさ」を感じてほっとしているところも……。

利便優先の社会で、生命まで脅かされる悲惨な事件を見ていると、まさに個人の努力では命も健康も守りきれないストレス社会を実感する毎日。その中で今年のツバメ夫婦のように、もう少し、ゆったり、ゆっくりと過ごせるおおらかさが許される時代は、もう来ないのかなあと。そう思うのは、飛躍しすぎ? (穂)