



健康だより

転ばぬ先の知恵

保健所とK町では転倒した人の原因を調査しました。年をとってバランス感覚や筋力が衰えているうえに、住環境や自転車、履き物の要因と、慌てていたり、ついうっかりなどの要因が重なった方が多くありました。

しかし現在は転倒を教訓に、履き物、動作に注意したり、起きたら体操する、万歩計をつける等、前向きに一生懸命工夫されており、感心しました。

提 案

転倒予防のくらし方

1 足にあった履き物を

特にっかけは足に合った物を
足腰に自信がない人はスリッパは履かない
方が安全
底がすり減ったり変形
がひどくなったら買い
かえる
新しい履き物は慣れる
までは用心を



2 滑りやすい風呂には工夫を

浴槽や洗い場に手すりを
床は滑らない材質
か滑り止めマットを
洗い場のいすは滑
り止めがついた物を



誰にでもありそうな話 81歳まつこさん



急な雨に、急いで洗濯物を取り込もうと、窓際のマッサージチェアの肘掛けの上に立ち、洗濯物を手にしたまま、椅子ごと転倒。左手首を骨折し治療に5ヶ月かかった。

3 自分の年齢や体力を意識して暮らす

高いところに物を
置かない
物干しは低いもの
を使う
動作をゆっくり分
割して行う(例えば一旦お盆を床に置いてスリッパを脱ぐというように)



4 和の暮らしも大事

上がりかまちの段差、和式トイレ、畳で蒲団の上げ下げなどが足腰を鍛えることにもつながります(でも、足腰に自信がなくなったら無理をせずに。手すりをつける、段差を小さくする等の改善を)

誰にでもありそうな話 83歳ひでこさん

外に灯油を取りに行き、足先が玄関マットに引っかかって転倒。戸の角で頭を打ち外傷。治療に3ヶ月かかった。履物は堅くて幅が狭いつかけ。



ご案内

きょうと健やか21



昨年好評をいただいた健康講演会、第2弾。体験型で、ちょっと役にたつ講演会を計画しました。多くの皆様のご参加をお待ちしています。(当日参加もOK)



1 血液さらさら 1 講演会

10月21日(金)
13:30 ~ 16:00
丹後保健所

知ってナットク！ メタボリックシンドローム

体験「測ってみよう！ぽっこりお腹は内臓脂肪の元？」
講演「生活習慣病予防とメタボリックシンドローム」
京都第一赤十字病院 中沢敦子 健診部長
提案「いきいき元気に暮らす～京丹後市の健康地図から」

こんな方にお勧め 血圧、血糖がやや高め ウエストが男85cm女90cm
以上 職場で生活習慣病に関わりがある 健康のことをもっと勉強したい

こんな方にお勧め

「食育」は初耳 子どもは健やか
に育てたい 食文化は大切 食育に関心がある

2 子ども未来 講演会

11月28日(月)
13:30 ~ 16:00
丹後保健所

食べる・生きる・育つパート

展示交流「保育所・学校・地域で実践、食育活動」
講演「生きる力を育む～食育実践現場の取り組み」
京都市立上里小学校 和泉正美氏
試食と紹介「野菜モリモリメニュー」

丹後の野菜メニュー募集中！！

参加無料

申込み、お問い合わせは、いずれも...

丹後保健所 保健室

電話 0772-62-0361

FAX 0772-62-4368

データから見る丹後地域

何の数字でしょう

30～39歳 25.9% 60～69歳 34.6%

男性肥満者の割合です(京丹後市民の健康習慣実態調査より)。特に60歳代の肥満者割合が多いことが特徴です。全国平均では30～60歳代男性の3割以上に肥満がみられますが、今回の調査では40～50歳代は全

国より少ない傾向でした。

「健康日本21」の目標値(2010年)は男性肥満者15%以下です。

<肥満の目安>

身長160cmで64kg以上、同170cmで72kg以上。(一般的な計算式での算出例)

すこやか日記

車のおかげで便利になり、どこへ行くのにも利用してしまいます。すぐそのスーパーに行くのも車、雨が降ってるからと車.....、これでは運動不足はあたりまえ。足の衰えを実感する今日この頃です。

ここ数年遠距離恋愛ならぬ遠距離通勤していますが、ち

ょうど中年太りの年齢に重なり、体重は確実に右肩上がり。健康診断では「肝臓に脂肪が付いてますねえ・・・」などと言われてしまいました。このままでは、生活習慣病まっしぐら。きっとこんな人多いですよね。

そこで、一番お手軽にお気楽にできる「歩く」を少しずつ始めています。これからさ

わやかな季節になります。空の色や風のおいを感じながら歩くのが楽しみ！！

10月1日・2日丹後天橋立ツデーマーチが開催されます。家族で参加出来る短いコースから、歩き慣れた方の長距離コースまであります。皆さん一緒しませんか。

(堂)