

元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプランの推進

健康増進計画・食育推進計画

健康増進課 ☎ 23 - 3964

運動・身体活動グループ

- ・運動の大切さを知り、気軽に体を動かそう
- ・自分の体を知り、自分の体に合った運動を一生続けよう

～さまざまな角度から生活の質を高めることができる身体活動～

「身体活動」とは、日常生活を営むうえでの労働、家事、通勤・通学等の「生活活動」と、体力の維持・向上を目的とし、計画的・継続的に実施される「運動」に分けられます。

達成することが望ましい身体活動基準

18歳～64歳の基準

歩行またはそれと同等以上の強度の「身体活動」を毎日60分行う

- ・普通歩行 ・犬の散歩 ・掃除 ・自転車に乗る ・速歩き ・子どもと活発に遊ぶ
- ・農作業 ・階段を速く上がる

息が弾み汗をかく程度の「運動」を毎週60分行う

- ・自分の体重を使った軽い筋力トレーニング ・ボウリング ・社交ダンス ・ゴルフ
- ・ラジオ体操第一 ・卓球 ・ウォーキング ・ゆっくりとした平泳ぎ ・バドミントン
- ・ゆっくりとしたジョギング ・野球 ・サッカー ・スキー ・スケート

65歳以上の基準

横になったまま、座ったままでなければ、どんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行う

- ・皿洗い ・洗濯 ・立って食事の支度をする ・子どもと軽く遊ぶ ・動物の世話
- ・時々立ち止まりながら買い物や散歩 ・ストレッチング ・ガーデニングや水やり
- ・座ってラジオ体操 ・ゆっくりと平地を歩く

自分の体重を使った軽い筋力トレーニング3種

スクワット（太もも、腰の筋力）

肩幅に開いた足を逆八の字に開き、背筋を伸ばして両腕を前に伸ばす。ひざがつま先と同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間で椅子に座るように（つま先から膝が出ないように）膝を曲げ、1秒間姿勢を保持。3秒間で元の姿勢に戻す。

ヒップエクステンション（太もも、お尻の筋力）

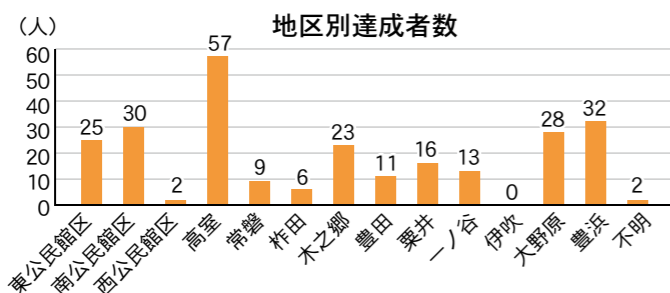
背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に力を入れる。3秒間でかかとから足を後ろに上げ、1秒間姿勢を保持。3秒間で足を元に戻す。



腕立て伏せ（胸、腕の筋力）

膝を曲げた状態で膝を床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす（肘は少し曲げる）。両手を肩幅よりやや広めにおき、指先をやや内側に入れる。ゆっくりと肘を曲げ、1秒間姿勢を保持。腰を反らさないようにしながらゆっくり元の姿勢に戻す。

貯筋カード（平成26年4月から発行）を利用して、ことしの9月末までに254人の人が100日運動を達成しました。



健康だより

時	日	所	内	数
対	時	場	容	人
持	対	料	受	主
持	象	金	付	催
	持	注	申	問
	参	意	込	合
	物		先	先

三豊総合病院健康教室

- ☆夜間糖尿病教室
 - 時 11月10日(木)午後6時～午後7時
 - 内 糖尿病と循環器疾患、糖尿病の予防と改善を目指して～運動療法を中心に～
 - ☆食べて治して、ハッピーライフ
 - 時 11月11日(金)午後2時～午後3時
 - 内 インフルエンザ、ノロウイルスなど冬に増える感染症とその予防、免疫力を高める食事のアドバイス
 - ☆腎臓病教室
 - 時 11月17日(木)午後3時30分～午後5時
 - 内 腎臓の検査について、腎臓病食（エネルギーの取り方について）、腎臓病の進行を遅らせるために
- 注 各教室とも予約が必要
申 問 同病院企業団健康管理センター ☎ 52 - 2726

みとよサプリ

- 時 11月16日(水)午後1時30分～午後2時
- 内 タバコの害とCOPD（慢性閉塞性呼吸不全）
- 所 三豊総合病院南棟ホール
- 問 同病院 ☎ 52 - 3366

魚見山健康ウォーク2016

- 時 12月4日(日)(少雨決行)
午前8時30分受付、午後3時ごろ解散
- 所 豊浜南部集会所集合
- 内 魚見山森林公園を中心に往復約12kmを歩く
- 料 200円(当日集金)
- 持 弁当、飲み物、雨具など
- 問 豊浜支所 ☎ 52 - 1200

「いいお産の日」イベント

- 時 11月6日(日)午前10時～午後3時
- 所 岡田コミュニティセンター
(丸亀市綾歌町岡田下516番地1)
- 対 これから出産する人や子育て中の人、お産や育児に興味のある人
- 内 マタニティヨガ・ベビーマッサージ・沐浴体験・骨盤クラス・講演会・相談コーナーなど
- 注 予約不要、入場無料、託児無し
- 問 香川県助産師会 午前10時～午後5時
☎ 0877 - 46 - 1202 (平日)
☎ 090 - 9553 - 4032 (当日)

献血のお知らせ

- 時 11月13日(日)午前8時～午後3時
- 所 豊田公民館
- 主 豊田地区献血推進協議会

安全な輸血のため400ml献血に協力してください。

-----切り離して使ってください-----

毎日続けよう!! コツコツ貯筋

「今よりプラス10分」体を動かせた日は、○に色を塗りましょう。

スタート日

男・女 ()歳 町名()

あと半分!!

ひと休み...

ゴール!!

おめでとう 100日達成!!

★貯筋カードは、市内の公民館や歯科医院に配置しています。
★100日達成できた人は、町名等を記入して、公民館または健康増進課まで提出してください。(この用紙でも可)
★貯筋カードについて、希望があれば説明に伺います。(団体など対象) 連絡してください。

瀬戸内国際芸術祭2016 秋会期が開幕

10月8日の開幕を記念して、伊吹島でオープニングセレモニーが開催されました。伊吹島へ向けて観音寺港を発する「ニューいぶき」を観音寺見送り隊や市民が、横断幕や旗を振りながら見送りました。また、伊吹島では島の人や網元15軒の五色の旗が訪れた人を出迎えました。セレモニーで白川市長は、「一人でも多くの人が島に渡り、伊吹島の文化を共有し、それが地域の活性化につながることを願っています」とあいさつ。引き続き行われたアトラクションでは、伊吹小・中学校の子どもたちによる島の歌「宝物」の合唱が、セレモニーに花を添えました。

いってらっしゃい！大きく旗を振り、観音寺港でお見送り

網元15軒の五色の旗や大漁旗の漁船がお出迎え

伊吹島に到着！

伊吹島ならではの資材を使ったイリコ庵

晴れやかな表情のアーティストたち

秋会期は11月6日(日)まで伊吹島でお待ちしています！

元気いっぱいの歌声で盛り上げました
オープニングセレモニー



Library News 図書館だより

休館日(月曜) 7・14・21・28日

中央図書館

- ★おはなし会 5日(土) 13:30~14:10
26日(土) 10:30~11:10
- ★英語のおはなし会 15日(火) 11:00~11:30
- ★つぼみ愛書会 18日(金) 13:30~
「親鸞完結編(下)」五木寛之 著 (講談社)
- ★英語をたのしもう 毎週金曜日14:30~15:00
- ★観音寺子ども読書フェスティバル
読書感想文発表会 19日(土) 14:30~16:00
読書感想画展 18日(金)~20日(日)
市内幼稚園児の作品

大野原図書館

- ★古典文学講座 19日(土) 9:30~11:30

豊浜図書館

- ★工作教室 5日(土) 13:30~14:30
どんぐりコロコロ迷路をつくろう！
- ★おはなし会 26日(土) 10:30~11:00
絵本「やぎざかなののりい」ほか

図書館の本 集めきり



読書の秋。図書館が舞台になった本を集めました。手に取ってみてはいかがですか！

今月のおすすめ本

「21世紀を創る
大平正芳の政治的遺産を継いで」
渡邊昭夫/編著 PHP研究所/出版



政治指導者として、日本と世界が直面する問題に取り組んだ大平正芳。その遺志を継いで、21世紀を創造する大事業にいかに関与すべきか、日本の行き方を示唆する。

「島マルシェ」

ジェイブックス編集部/編
光文社/出版



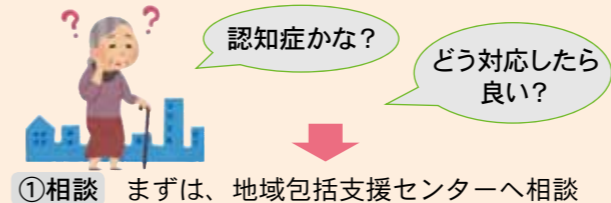
小豆島のオリブレシピアや豊島の古民家カフェ、実りたっぷりの日本の島旅をガイド。

住みなれた地域で 自分らしい暮らしを続けられるように

認知症初期集中支援チームがお手伝いします(11月中旬から)

「認知症初期集中支援チーム」とは、認知症が疑われる人などを訪問し、状態の確認や家族への助言などの初期支援を、さまざまな面から集中的に行い、住み慣れた地域で安心して生活できるようにお手伝いをするチームです。※「認知症初期集中支援チーム」は香川井下病院に配置されます。

●支援の流れ



①相談 まずは、地域包括支援センターへ相談

②家庭訪問 地域包括支援センターの職員が自宅を訪問し、初期集中支援の対象かどうかを確認します

●どんな人が対象になるの？

- 40歳以上で、在宅で生活している認知症が疑われる人または認知症の人で次のいずれかに該当する人
- ・認知症の診断を受けていない、または治療が中断している
- ・介護サービスを利用していない、または中断している
- ・医療・介護サービス等を利用しているが、認知症の症状が強く、対応に困っているなど

③認知症初期集中支援チームの支援開始

香川井下病院のチーム員が自宅を訪問し、本人や家族の困っていることをもとに、必要な支援やサービスにつなげていきます(6カ月を目安に支援) たとえば…

- ・かかりつけ医への相談や必要に応じて専門医療機関への受診につなげます
- ・必要な医療や介護サービスの検討を行います
- ・認知症の症状に応じた対応の仕方についてアドバイスを行います

④認知症初期集中支援チームの支援終了

その後は、ケアマネージャーなど関係機関へ引き継ぎます

認知症は**早期発見・早期対応**が大切です。認知症が気になる人や認知症の家族のことで悩んでいる人は、**地域包括支援センター**に相談してください。

問い合わせ先 観音寺市地域包括支援センター(社会福祉協議会内) ☎25-7791

学校給食 食育コーナー

学校給食課 ☎57-6660

鉄分とカルシウムたっぷり「ヒジキとジャコの鉄骨サラダ」

「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」などといわれる、気持ちのよい季節になりました。

今月号で紹介するサラダは、元気でたくましい体をつくる鉄分やカルシウムがたっぷり含まれる、子どもたちに人気のあるサラダです。

栄養豊富なヒジキは、低カロリーで鉄分だけでなく、カルシウムや食物繊維なども多く含んでいます。吸収率をアップさせるために、ビタミンCやタンパク質の多い食品と一緒に取りましょう。保育所や幼稚園では、子どもたちが食べやすい、シラス干しやかつお節を入れることで、うま味もプラスしています。ぜひ、家庭でも作ってみてください。



〈献立〉観音寺保育所・幼稚園

- ★ごはん★エビフライ
- ★ヒジキとジャコの鉄骨サラダ
- ★キノコのスープ★リンゴ

ヒジキとジャコの鉄骨サラダ

材料(4人分)

ヒジキ 4g、シラス干し 20g、キュウリ 100g、ニンジン 40g、スイートコーン 20g、かつお節 4g、ドレッシング(砂糖大さじ1、しょうゆ、酢、ゴマ油各小さじ1)

作り方

- ① たっぷりの水でヒジキをもどし、洗って水気を切る。
- ② キュウリとニンジンを千切りにする。
- ③ ニンジン、ヒジキ、スイートコーンの順にゆで、水気を切って冷ます。
- ④ ③にキュウリとシラス干しを加え、ドレッシングであえる。
- ⑤ 最後にかつお節を入れて出来上がり。