

# 健康 ホットライン

■問い合わせ先 保健センター TEL 46-5571  
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

## 事故のない町目指して 交安運動推進町民大会

平成18年度町交通安全運動推進町民大会が12月5日、役場会議室で開かれました。

町交通安全対策協議会の関係団体から約100人が参加。交通安全活動に尽力した町民、行政区の表彰、三塚敏文一関署交通課係長による講話を通じて、交通安全意識を高め合いました。

被表彰者・行政区は次の通りです。【交通安全功労表彰】吉家トヨさん(19区)【交通指導員感謝状】佐々木秀厚さん(2区)【行政区対抗交通安全コンクール表彰前期の部】▷1位=19区▷2位=3区▷3位=13区【同後期の部】▷1位=13区▷2位=19区▷3位=8区



## しめ縄作りを体験 文化財愛護少年団

平泉ユネスコ協会の文化財愛護少年団は12月10日、昔ながらの伝統行事・しめ縄作りを平泉郷土館で体験しました。

平泉小学校の児童13人が参加。指導者の手ほどきの下、慣れない手付きながらも熱心に縄をより合わせ、次々としめ縄を作り上げていました。



## 東北弁でハムレット イギリス文化を知る

平泉国際交流協会が招いた仙台市の劇団「シェイクスピア・カンパニー」による劇「破無礼(はむれ) Hamlet 奥州幕末のハムレット」が12月9日、平泉郷土館で上演されました。観衆はイギリスの飲み物を片手に、イギリス文化や伝統に触れながら観劇を楽しんでいました。

## 親は何ができるか 家庭教育講演会

町教育委員会などの「いじめ解消、大事なものは家庭教育」をテーマとした家庭教育講演会が12月17日、平泉郷土館で開かれました。

講師を務めたのは八幡平市教育委員会教育委員長の八重樫勝さん。「子どもたちの幸せのために、お父さんお母さん出番ですよ」と題して講演しました。八重樫さんは、取りざたされるいじめ問題について、子どもたちが今何を考えているのか、親は何ができるのかを説明しながら、「いじめを未然に防ぐためにも家庭教育が重要」と訴えました。



## 運動機能向上を目指して 積極的に体を動かそう！

「体がなまる」という言葉があるように、体を使わなっていると運動機能が衰えてしまいます。運動不足は、筋力の低下や骨の衰え、運動に必要な心肺機能の低下にもつながります。

この運動機能を高めるためには、体を程よく動かすことが大切です。

健康ひらいずみ21計画の中間見直しによると、運動を毎日実践している人の割合は6・9%、週に2〜3回の割合で実践している人の割合は4・7%でした。これに対し、運動をほとんどしていない人の割合は68・6%という結果が出ました。これは運動が大切なこととは分かっていますが、なかなか実践・継続することが難しいという現状が考えられます。

### いくつになっても 筋力は向上できる

年とともに運動機能が衰えることは、仕方がないことと思われがちです。しかし最近の研究では、何歳になっても体を動かすことで、運動機能を維持向上させるこ

とができるということが分かっています。「腰が痛い、ひざが痛い」という症状は、骨を支える筋肉が弱まってしまったことを示します。年だからとあきらめず、早速体を動かしてみようをお勧めします。

### 高齢者に必要な運動

65歳以上の高齢者が要介護状態になる原因のうち、高齢による衰弱、骨折、関節疾患など、運動機能の低下に関係するものが3割を占めています。できる限り要介護状態を避けるため、足腰を鍛えるとともに股関節の柔軟性を高め、転倒による骨折を予防することが必要です。また、年齢とともに転びやすくなる原因の一つとして、筋肉のバランス感覚が悪くなってきたことが考えられます。筋肉を鍛えることは、体のバランスを保つために必要なことです。

### 運動を続けるために

だれもが「運動」というとスポーツをイメージしがちですが、決

してそうではありません。体を動かすことなら何でも取り組むことが大切です。効果をさらに高めるためには、汗ばむ程度の運動量で体を動かすことをお勧めします。

### まずはこんな運動から

有酸素運動 ウォーキングなど  
筋力トレーニング  
体操(ラジオ体操など)  
体操(ラジオ体操など)  
毎日の家事の中で積極的に体を動かす など

以上のように、自分に合う方法を見つけ、意識的に体を動かすような工夫をしてみましょう。

### 冬場の運動の注意点

気温が低い冬場は、日照時間が短く、室内と戸外の温度差が大きくなるため、血管が収縮して血圧が上昇します。冬の運動はできるだけ暖かい午後や室内で行い、外に出るときもウォームアップをしてから出掛け、けがをしないように心掛けましょう。

積極的に体を動かしましょう



## 禁煙にチャレンジしよう！

「たばこをやめたいけど自信がない」と思っている皆さん、一緒に禁煙にチャレンジしてみませんか？ チャレンジの方法は次の通りです。

- ◎チャレンジスタート…1月12日(金) 13:30~
  - ▷健康意識調査をします。
  - ▷禁煙スケジュールを説明します。
  - ▷禁煙準備手帳を渡し、禁煙宣言書に署名していただきます。
  - ▷パンフレット「たばこをやめる方法」を基にお話をします。
- ◎チャレンジ期間…1月~4月
  - ▷保健センターが電話や手紙で支援していきます。
  - ▷4月10日現在で禁煙できている方を表彰します。

「禁煙チャレンジ」への参加を希望される方は、1月9日(火)までに保健センターへお申し込みください。

- ◎申し込み・問い合わせ先…保健センター ☎46-5571
- ◎たばこの話…たばこを吸う人は吸わない人になると、がんにかかりやすいことが多くの研究で明らかになっています。特に有名なのが、たばこを吸う人は肺がんにかかりやすいことです。肺がんのうち、喫煙が原因と考えられるのは70%にも及びます。また、たばこの煙は気道を通して肺に達するので、咽喉がんや喉頭がんも引き起こします。生活習慣を改善してがんを予防する方法はありますが、たばこを吸いながらがんを効果的に予防する方法は今のところ見当たりません。