

けんこうガイド

腰は体の要です!!

かなめ

日本人の10人に1人が腰痛に悩んでいるともいわれるほど腰痛はポピュラーな症状です。じつと立っていても座っていても、歩いていても、腰には負担がかかっています。もともと負担が大きい部分だけに、悪条件が加わるといっそう負担が増します。腰にとつての悪条件とは、同じ姿勢や不注意な動作、体重の増加、加齢による変化、妊娠と育児などがあります。

腰痛を予防するポイントは正しい姿勢と上手な体の動かし方を身につけることです。正しい姿勢を保つために、骨盤を「水がいつぱい入ったバケツ」と考えてみましょう。

立っているとき

猫背や反り過ぎ、おなかを出した姿勢など、バケツが前後に傾く姿勢は腰痛の原因になります。

座っているとき

座る時もおへその下に力を入れて、バケツを水平に保ちましょう。あぐらをかくと背中が丸くなってしまふので座布団を2つ折りにしてお尻の下に敷くといいでしょう。

台所にいるとき

前かがみの姿勢になりがちですが、片足を低い台にのせるだけで、背骨のカーブが緩やかになり負担が減ります。

高いものをとるとき

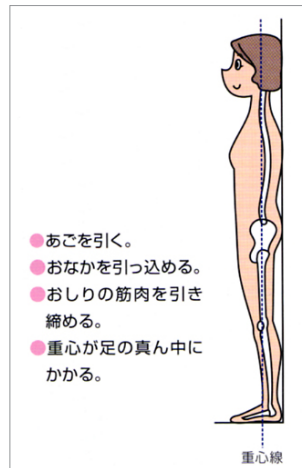
踏み台に乗るか、目の位置くらいの高さに届くよう調節しましょう。

重い荷物を持ち上げるとき

手で持ち上げるのではなく、しゃがんで荷物を引き寄せてから持ちあげましょう。

腰痛は姿勢を正しく保つことや、生活の工夫で症状を改善できますが、それには医師による適切な指導を受けることが必要です。また、腰痛の背後に重大な病気が隠れていることもあるので痛みが続く時は一度整形外科を受診しましょう。

まっすぐ立った時の正しい姿勢



検診はあなたの健康バロメーター

内臓脂肪の蓄積がすべての始まり

今では広く知られている、メタボ。正しくはメタボリックシンドロームといいます。メタボリックシンドロームとは高血圧、脂質異常、高



互いに関連して発症し、軽度の状態でもこれらの発症が重なる、動脈硬化を急速に進行させます。

これらの生活習慣病の大きな要因は、お腹の中につく脂肪である内臓脂肪型肥満です。肥満は、摂取エネルギー（食事から得るエネルギー）よりも、消費エネルギー（生命維持や生活活動で使われるエネルギー）が少ないため、余分な脂肪が体にたまる状態です。

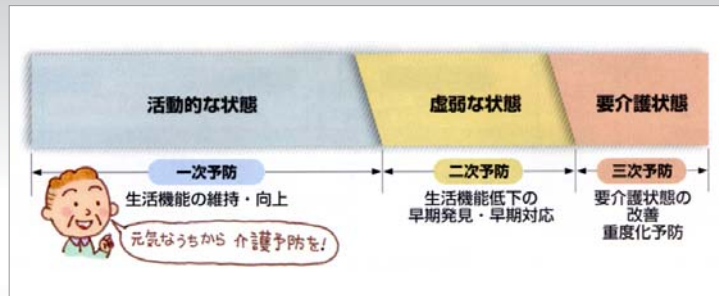
これから暖かい季節をむかえます。食生活と運動に気をつけ、健康的な生活を過ごしましょう。

食生活の10のポイント

- ① 1日3食、なるべく決まった時間に食べる
- ② 腹8分目を守る
- ③ 夕食は就寝2〜3時間前にすませる
- ④ 野菜、きのこ、海藻などのエネルギーの低い食品から食べる
- ⑤ ゆっくりよく噛んで食べる
- ⑥ ながら食い、まとめ食いを避ける
- ⑦ 手の届きやすい場所に食品を置かない
- ⑧ 食器を小ぶりにする
- ⑨ 外食では、単品ものより定食や幕の内弁当を
- ⑩ なるべく家族や友人と食卓を囲む

特定健診は内臓脂肪型肥満に着目し、実施されています。また、65歳以上の方は併せて介護予防である生活機能評価も実施しています。年に1度、ご自身の健康のためにも健診を受診しましょう。

介護ワンポイント アドバイス ⑩



介護予防とは、元気な高齢者がなるべく要介護状態にならないように、そして介護が必要な人も、それ以上悪化させないようにする取り組みです。「自分はまだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思っていないませんか。

元気なうちから取り組んでいく必要があるのは、生活習慣病など病気の予防も介護予防も同じこと。元気なうちから介護予防に取り組み、何歳になっても自分らしく、いきいきとした自立した暮らしを目指しましょう。

元気なうちから介護予防を



介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ 山田 嘉奈美

●町民福祉課保健福祉グループ
(役場内 ☎ 47・2113 (直通))

健康カレンダー

3月	3月	2月	月日	時間	事業名	場所
5日(金)	9日(火)	19日(金)	16日(火)	9時30分〜	お喜楽☆お達者塾	保健センター
13時30分〜	13時〜13時20分	13時	9時30分〜	13時〜	さわやか運動教室	保健センター
こころの健康相談	BCG予防接種	3歳児健康診査	17日(水)	18時〜	フッ素塗布	保健センター
※要予約(3月1日〜切り)	お喜楽☆お達者塾	1歳6カ月児・3歳児健康診査	18日(木)	13時〜	健康相談	レ・コードの湯
	お喜楽☆お達者塾	健康相談	26日(金)	17時30分〜	ケレイ☆ママる☆む	保健センター
	お喜楽☆お達者塾	乳児健康診査	2日(火)	13時30分〜	ケレイ☆ママる☆む	保健センター
	お喜楽☆お達者塾	乳児健康診査	5日(金)	9時30分〜	お喜楽☆お達者塾	保健センター
	お喜楽☆お達者塾	乳児健康診査	2日(火)	13時30分〜	お喜楽☆お達者塾	保健センター
	お喜楽☆お達者塾	乳児健康診査	5日(金)	9時30分〜	お喜楽☆お達者塾	保健センター
	お喜楽☆お達者塾	乳児健康診査	9日(火)	13時〜13時20分	お喜楽☆お達者塾	保健センター
	お喜楽☆お達者塾	乳児健康診査	19日(金)	13時	お喜楽☆お達者塾	保健センター
	お喜楽☆お達者塾	乳児健康診査	19日(金)	9時45分〜	お喜楽☆お達者塾	保健センター
	お喜楽☆お達者塾	乳児健康診査	18日(木)	13時〜	お喜楽☆お達者塾	保健センター
	お喜楽☆お達者塾	乳児健康診査	17日(水)	18時〜	お喜楽☆お達者塾	保健センター
	お喜楽☆お達者塾	乳児健康診査	16日(火)	9時30分〜	お喜楽☆お達者塾	保健センター

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ ☎ 47・2113