

# けんこうガイド

今から始めよう！  
運動不足を解消して、心と体を健康に

●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ  
緯47・2113

寒い冬が終わり、だんだん暖かい季節になります。冬に運動不足がみだつた体を解消して、心と体の健康に役立てましょう。現代は、生活が便利になって、日常生活の中では、なかなか体を動かす機会が少なくなっています。運動不足を放っておくと、全身にさまざまな不調が起ることがあります。

## 運動不足による体への影響

- ① 肥満  
基礎代謝が低下する4代からは、今までと同じ量の食事をとっていても、食べ太るものが増えて消費されないため、肥満になりやすくなります。
- ② 肩こり・ひざ痛・腰痛  
運動をする習慣がないと、筋肉は徐々に衰えていきます。その結果、肩こりやひざ痛、腰痛の原因となります。
- ③ 循環器疾患  
全身の血流が悪くなり、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞などの危険が高まります。
- ④ 消化器疾患  
内臓機能が衰え、食欲不振や便秘、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などを引き起こす可能性が高くなります。

- ⑤ 骨粗しょう症  
骨がもろくなり、転倒や骨折しやすくなったり、背中が曲がったりしやすくなります。
- ⑥ 持久力の低下・老化促進  
スタミナ不足につながり、疲労回復が遅れたり、基礎代謝の低下、ホルモン分泌低下により、むくみやたるみ等が現れやすくなります。
- ⑦ 精神面での影響  
運動不足により、うつ病や認知症の危険が高くなります。

**人** 間の体は、使わない器官は退化するようにできています。歩かなければ足の骨量や筋肉は減り、やせ衰えて行きます。呼吸器や胃腸などの内臓も、記憶力や判断力などの脳の働きも使わなければ低下します。

**毎** 日のストレッチや軽いエクササイズなどを習慣にして、運動不足とさよならできると、心も体も若々しく保つことができます。次回からの「めざせN・K・P（新冠健康プロジェクト）」では、実践編として、日々の生活に取り入れてほしい運動方法などを紹介していきます。



【保健師】

## 新しい保健師さんをご紹介します

幼いころから掲げた夢、保健師という道その道のスタートラインに立ち、新冠町で新たな一歩を今踏み出す。

### 自己紹介をお願いします

4月から保健師として働くことになりました、です。出身は新ひだか町静内です。中学校卒業後、美唄で5年間、札幌で1年間過ごしました。新冠町には祖母や友達が居るため、幼少の頃から馴染みの深い地で働けることがとても嬉しいのです。

趣味は、水泳やバスケットボールなど身体を動かすこととピアノをひくことです。

まだ、新生活に慣れない毎日ですが一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。



▲乳幼児健診を行う 保健師

一人ひとりに合わせた健康支援を意識し、身近で信頼される保健師を目指して。

### これからの抱負を聞かせてください

私は、物心ついた頃から、疾病予防の分野で働く保健師になりたいと強く思い医療の道に進んだため、念願の保健師として働けることがすごく嬉しいです。社会人1年目でまだまだスタート地点ですが、母子保健の担当になったため、お母さんとお子さんが安心して生活していけるよう一生懸命サポートしていきたいと思っています。

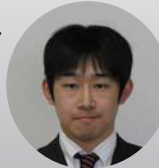
また、健康の概念は個々で違ってくるため、一人ひとりに合わせた健康支援ができる保健師になりたいです。今は、仕事を一つ一つ覚えるのに必死な毎日ですが、母子保健に限らず住民の皆さんと広く関わることで、身近で信頼される存在になれるように頑張りたいと思います。

## 介護ワンポイント アドバイス ①15

### みんなので防ごう 高齢者虐待5】

《世話をしない」「放置する」など…これは介護放棄という虐待です》

日々の生活に追われながらの介護は、ときには重労働に感じられ、疲れておろそかになってしまふこともありまふ。それが、やがて高齢者をそのまま放置してしまっている状態になっていませんか？ 意図的であつてもそうでなくても、介護放棄（ネグレクト）という虐待にあたります。身の回りの世話に追われて、高齢者の意思や尊厳が見えなくなると、ネグレクトに繋がる落とし穴にはまらずに済みます。介護されている方の意思や尊厳について、もう一度振り返ってみましょう。



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 高橋 昌嗣

●保健福祉課保健福祉グループ（役場内 緯47・2113（直通））