

子育て支援センターだより

子育て支援センター ☎52-2315

こんにちは
保健師です！
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

～一生を自分の足で歩くために～

北海道の短い夏をお子さんと楽しく過ごしていますか？夏の暑さを乗り越えるには、早寝早起きをし、疲れを残さないようにしましょう。またお子さんと外出をする際は、こまめな水分補給と涼しい場所での途中休憩をする等、熱中症の予防も心掛けましょう。

☆0・1歳児 親子遊びの広場☆

6月15日（水）、この日は今年度3回目の0・1歳児親子遊びの広場が行われ、7組の親子が参加しました。お母さん同士楽しく交流をしたり、お家で簡単に出来るふれ合い遊びをしました。最後には絵本の読み聞かせをし、親子で真剣に耳を傾けていただきました。お子さんは気に入ったおもちゃで遊び、お母さん同士でゆっくりとお喋りを楽しまれる姿も見られました。

☆にこにこ学級～やわらぎ公園へ遠足～☆

7月6日（水）11組の親子が参加し、やわらぎ公園まで遠足に行ってきました。少々暑かったのですが、お母さんと手をつなぎ頑張って歩きました。公園では、すべり台が大人気でお友達と順番を守りながら、楽しく滑っている姿が見られました。遊んだ後は、お母さんが作ってくれたお弁当を食べました。かわいらしく盛り付けをされたお弁当を、お子さんたちはうれしそうに食べていました。



お知らせ

☆ふれ合いルーム☆

毎週、月曜日から木曜日の8時30分から17時00分の間親子のふれあいの場・お母さん同士の語らいの場として、子育て支援センターを開放しています。ぜひ、お気軽にご利用ください。

保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所では、7月6日に遠足をかねて、ポテトチップス工場「シレラ」の見学に行ってきました。じゃが芋がポテトチップスになるまでの工程を見て、「すごいね」「わあー」など歓声をあげながら、見学していました。最後にポテトチップスの味見をし、農村公園でお弁当を食べたり、楽しい一日でした。



金山保育所では、7月7日、金山神社山公園まで遠足に行ってきました。天気が良く暑い日でしたが、7人の子ども達はリュックを背負い頑張って歩いていました。公園では長い滑り台や大型の遊具で遊び、お母さんが作ってくれたお弁当やおやつをおいしそうに食べていました。



人生80年があたりまえの現代、定年後も趣味や地域活動等様々な場面で活動している人は少なくありません。このように生活をすごすことができるようになりましたが、高齢化に伴う身体の変化にともなう障害や病気は、自分自身の生活だけではなく、地域社会にも大きく影響を及ぼすようになってきています。

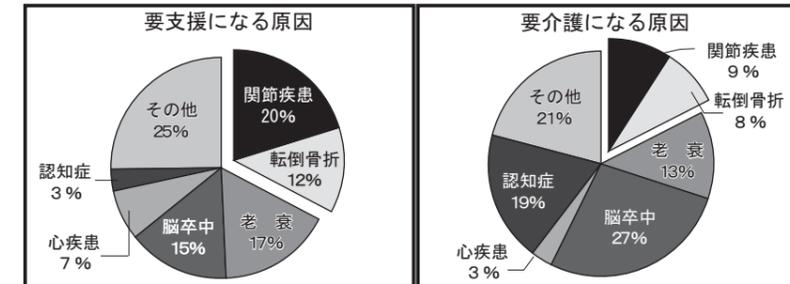
生活習慣病はこれまでの食事や運動等の生活習慣が関係し、中高年の年代を中心に発症してくることが多くなります。それと同時に加齢に伴う骨や筋肉、関節の変化を自覚するようになってくる年代でもあります。

「介護」と聞くと高齢者の問題のように考えがちですが、高齢になっても元気で過ごすためには、働き盛りの年代から予防に取り組むことが重要です。

要支援・要介護の要因は？

国の調査による要支援・要介護になった人の原因をみると、要支援では「関節疾患」が約2割と最も多く、「転倒・骨折」を合わせると、運動器に関する原因が3分の1を占めます。

また、要介護では関節疾患と骨折・転倒を合わせると約2割となっています。



膝や腰の痛み、筋力の低下、バランス能力の低下など運動器に問題が生じてくると、杖が無いと一人で歩けない、転倒の危険等が増してきます。骨折や脳卒中などの疾患が無くても、歩けなくなるとトイレに行けない、買い物に行けない等の状態となり、ヘルパーなど人手が必要になってきます。

足腰が弱くなるのは年のせいだから仕方が無いと思われがちですが、本人だけではなく家族の生活を変えざるをえない状況を招きます。高齢期を迎える前に予防の取り組みを進めていくことが重要です。

運動器の障害と原因

運動器の障害は、関節や軟骨など運動器そのものの疾患と、加齢とともに活動量が低下し、筋力やバランス能力等が徐々に低下し、歩行が困難になったりします。変形性関節症による手術を受ける人は、50歳代から急激に増加するといわれ、多くの場合、徐々に進行するため自覚せず、年齢や一時的なものだからと見過ごしがちです。

加齢による変化は誰にでも起こる可能性があります。長年の運動不足が筋力や持久力等をさらに低下させる原因となります。また、肥満は足腰に常に大きな荷重をかけるため、関節の軟骨や椎間板に影響を及ぼします。

長年、同一のスポーツを実施してきている場合、一部の関節や筋肉に負担をかけ損傷を与えている場合も少なくありません。

機能低下の予防を

- ・全身の筋肉や関節を偏りなく動かし、関節の動きや柔軟性を高めるストレッチ体操やラジオ体操、筋力や持久力を保つウォーキングなど、身近で取り入れやすい運動を実践して行きましょう。
- ・運動量の目安は軽く汗ばむ程度に、1回15分前後続けて行い、週2～3回以上を目標に行ってみましょう。
- ＊治療中の場合は、かかりつけ医師に相談してから行いましょう。



からまつ園改築事業

町の話題・出来事

地域活動レポート

マイホーム建設促進制度

カメラレポート 学校だより

発信@みなくる

子育て支援センターだより

農業委員会

町の話題・出来事

地域活動レポート

学校・地域の運動会

カメラレポート

教育委員会通信

こんにちは 保健師です