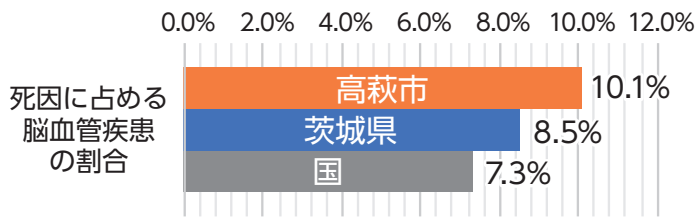


2月は生活習慣病予防月間です

生活習慣病は「生活習慣（食事・運動・休養・喫煙・飲酒など）が発症の要因となる病気の総称」です。日本人の死因上位を占める「悪性新生物（がん）・心疾患・脳血管疾患」も含まれます。高萩市における







出典 令和3年度人口動態統計（確定数）

死因も生活習慣病が多く、特に県・国と比べて「脳血管疾患」の割合が高くなっています。

この機会にご自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

👍 予防のポイント

 <p>食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスの良い食事 ・野菜・海藻・きのこを意識して食べよう 	 <p>運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今より10分多く体を動かそう 	 <p>休養</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しっかり休養 ・心身をリフレッシュしよう 	 <p>たばこ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙にチャレンジ ・受動喫煙を避けよう
--	--	--	---

👍 健診結果を確認

健診結果を確認し、受診をすすめられた場合は早めに医療機関を受診しましょう。

健診結果・食事などの健康に関するお悩みは、保健師・管理栄養士が応じますので、お気軽に健康づくり課へご相談ください。

●●● 2月の健康カレンダー ●●●

会場：総合福祉センター
 予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
栄養・歯科相談	16日(金)	9:00～11:00	市民(予約制)
こころの相談 (精神保健相談員の相談)		9:30～12:00	
歯周病検診	17日(土)	9:00～16:20	20～80歳代の市民(予約制)


介護予防のための シルバーリハビリ体操

腰から下のすべての筋肉を強化し、
膝痛予防・脚力アップに役立つ。

「椅子に座って行う体操」 ～膝を伸ばして水平移動させる体操～



- ① 椅子に深く座り、両手で椅子の左右をしっかり持つ。
- ② 片方の膝を伸ばす。つま先と膝頭は常に真上に向ける。
- ③ ゆっくりと外側に45度水平移動する。
- ④ ゆっくりと元の状態に戻し、反対側の足も同様に行う。
- ⑤ 無理のない範囲で数回行う。

 膝頭を上に向けたまま、ゆっくり水平移動させる。

●介護予防基礎講座●

お口の健康・バランスの良い食事・楽しく簡単にできる体操など、フレイル予防について学べる講座です。

- ▶日時 2/21(水) 13:30～16:30
※受付13:00～
- ▶場所 総合福祉センター2階 研修室
- ▶対象 65歳以上の市民
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶料金 無料
- ▶内容
13:30～ いきいき健口教室
14:30～ 低栄養を防ぐすこやか食生活
15:30～ 認知症予防について
- ▶持ち物 筆記用具・ノート・飲み物・手鏡
- ▶申込方法 高齢福祉課へ電話で申し込み。



■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

健康コラム

握力が転倒リスクの目安になることをご存知ですか？握力が男性で30キロ以下、女性で20キロ以下の場合、転倒のリスクが高まると言われています。

身近にある新聞紙で、握力測定の見当を確認できます。新聞紙を半分に切り、片手で丸めることができれば20キロの握力とされています。もし握力が目安未満の場合、バランス向上のためのトレーニングを始めてみましょう。

県北医療センター高萩協同病院 理学療法士 かなざわ ゆういち 金澤 優一

転倒をしないために

バランス向上には「片足立ち」が有効です。片足を5～10センチ持ち上げ、左右交互に1分間キープし3セット程行ってみてください。不安定な場合は、壁や椅子を利用してください。

バランス向上のトレーニングを定期的に行うことで、転倒リスクを低減することができます。健康で安定した生活を送るために今から始めてみてください。

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、
プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎029-353-8305

結婚相談所ムスベル

合同会社 千葉建築設計事務所

設計・工事監理

(一級建築士事務所)

〒316-0034 茨城県日立市東成沢町3-8-10

TEL 0294-35-3411

FAX 0294-36-6878

E-mail chibato627@world.ocn.ne.jp