



C O N T E N T S

- | | | | |
|--|-----|---|----|
| ●○慢性閉塞性肺疾患(COPD)は肺の生活習慣病です
○吹田保健所職員(獣医師)からのおはなし
～『食育』と『食中毒』について～ | 2 | ●○タオルストレッチ ～タオルを使って背中周りをストレッチしましょう!!～
○健康づくり実践教室 | 9 |
| ●○いまさら聞けない?「歯の話」
○実践しよう!!
～おいしく減塩で健康ライフ!～ | 3 | ●○吹田市民健康づくりフェスティバル
2018チャレンジDAY
スポーツフェスティバル
○健康応援レシビ | 10 |
| ●○第35回みんなの健康展
～楽しく 元気に いきいきと～ | 4 | ●○読者の声 ○クイズ
○ウォーキング会員200万歩達成者 | 11 |
| ●○歩行寿命を伸ばすセーフティウォーキング
～地面を柔らかくキャッチして、突っ張らず、
捻じらず、鼻緒にのせて歩く!～ | 5～8 | ●○平成31年度事業計画(案)
○ウォーキング会員事業新規会員募集
○編集後記 | 12 |

＝「慢性閉塞性肺疾患(COPD)は肺の生活習慣病です」＝

慢性閉塞性肺疾患(COPD:シー・オー・ピー・ディー)とは、これまで慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、その原因の大部分はタバコによるものです。長年にわたる喫煙は空気の通り道である気管支の炎症を引き起こし、それによる気管支粘膜の浮腫や分泌の増加が咳や痰、息切れの原因となります。さらに、気管支の末梢は肺胞という袋状の部屋になっていますが、喫煙による炎症から起こる肺胞壁の断裂や破壊が、酸素の取り入れや二酸化炭素の放出という肺の働きを障害し、息苦しさにつながります。COPDの患者さんでは肺癌の合併が多いことが知られていますが、狭心症・心筋梗塞、脳卒中、糖尿病などの肺以外の臓器の病気の合併も多く、喫煙習慣が原因となった肺の生活習慣病といわれています。

厚生労働省が2014年に行った調査ではCOPD総患者数は約26万人でしたが、住民調査研究から推測されている40歳以上の日本人COPDの患者数は約530万人で、COPDであることに気づかずに暮らしている人が500万人以上いると考えられました。COPDの主な症状は持続する咳や痰ですが、他の病気でもみられる症状のためあまり気にされないこともあります。また40歳以上で喫煙歴のある人では、咳や痰を「年のせい」や「タバコのせい」と考え放置してしまいがちで、病状が進行し強い息切れを自覚して病院を受診し、その時初めてCOPDと診断される患者さんもしばしばおられます。



COPDの診断には呼吸機能検査(スパイロメトリー)を行います。健常人では最大努力で吸い込んだ空気の7割以上を1秒間に吐き出すことができますが、COPDでは喫煙による気管支の炎症や肺胞の破壊のため、1秒間に吐き出すことのできる空気の量(1秒量)が減少しています。「肺年齢」という言葉を聞かれたことがありますでしょうか。検査で測定された1秒量が、何歳の標準量に相当するのかを計算したもので患者さんご自身に肺の障害の程度を理解していただく目安となります。

症状の程度にかかわらず、すべてのCOPD患者さんに勧められる治療は、禁煙とワクチン接種です。禁煙はCOPDの発症リスクを減少させ、COPDの進行を抑制する最も効果的な方法です。インフルエンザワクチンの接種はCOPDの増悪頻度を減少させ、インフルエンザや肺炎による入院や死亡を減少させる効果があります。肺炎球菌ワクチンは高齢者の肺炎発症を減らし、重症のCOPD患者さんの肺炎を減少させます。

持続する症状のあるCOPDでは薬物療法を行います。治療の中心となるのは気管支拡張薬です。気管支拡張薬には吸入薬、内服薬、貼付薬がありますが、有効性が高く、全身への副作用が少ない吸入薬による治療が推奨されています。粉末もしくはスプレー式の吸入薬を決まった回数定期的に吸入することで、COPDによる症状を軽減し、日常生活での制限を改善します。症状や病状によっては副腎ステロイドの吸入薬や去痰薬、鎮咳薬等も治療に用います。進行した呼吸機能障害による低酸素血症が存在する場合には在宅酸素療法を行います。酸素吸入は息苦しさの改善とともに、低酸素による心臓

への負担等を軽減し、日常生活の制限を緩和します。酸素吸入は医師が適切な流量を指示して、家庭では酸素濃縮器から、外出時は携帯酸素ボンベから吸入しますが、その費用には医療保険が適応されます。COPDによって生活活動に制限があり病態が安定している場合は呼吸器リハビリテーションも考慮されます。呼吸器リハビリテーションは薬物療法と併用して行われ、日常の症状を緩和し、息切れによる身体活動性を改善することを目標にします。

COPDによる症状の悪化や日常生活への影響を避けるためには、少しでも早く診断を受け、禁煙をはじめとする適切な治療を開始することが重要です。

40歳以上で、10年以上の喫煙歴があり、

①階段や坂道で息切れがある。

②咳・痰・喘鳴が3週間以上続いている。

③よく風邪をひく。

のいずれかに当てはまる場合にはCOPDの疑いがありますので、一度呼吸機能検査を受けられることをお勧めします。



吹田市医師会 竹中 英昭

吹田保健所職員(獣医師)からのおはなし

～『食育』と『食中毒』について～

吹田市の皆様、こんにちは。大阪府吹田保健所に勤務する獣医師です。大阪府(政令指定都市及び中核市を除く)の保健所では、獣医師は食品衛生の分野に従事しており、動物行政は別の部署が担当しています。我々の業務には、牛や鶏を肉にすると畜場や食鳥処理場で、病気の家畜の肉が流通しないよう検査することもありますので、その観点から『食育』と『食中毒』についてお話しします。

大阪で発生する食中毒で最も多いのは、外食先で「鶏肉の刺身やタタキ」「鶏生レバー」を食べることによる**若い世代の『カンピロバクター食中毒』**です。この食中毒の調査で患者さんからよく耳にするのは「**外食先で提供される鶏の刺身やタタキは安全だと思っていた**」という声です。カンピロバクター菌は、**数百個程度の少ない菌量**でも、激しい下痢や腹痛等を起こさせるやっかいな細菌ですが、**自分からリスクがあるものを進んで食べなければ、多くは防げるということも事実です**。それでは、なぜ外食先で提供される加熱不足の鶏肉メニューを安全と思うのでしょうか。

突き詰めて考えると、「食育」がポイントになるように思います。「昔は近所で鶏を捌いていた」というのは現在では一般的ではなく、鶏がどうやって肉になり食卓に届いているかを意識なくいいシステムになっています。

近年、保健所や事業者に寄せられる消費者からの苦情の中には「肉に骨が入っていた」「むき身のエビに(工

ピの)殻が付いていた」等の内容が寄せられています。肉や魚も、工業製品に近い認識になりつつあるのかもしれませんが、不衛生なものを許容する必要はありませんが、死んだ魚ではなく漁や養殖の生きた魚を取って食べるのと同じように、生きた家畜がと畜場や食鳥処理場で肉になり、スーパーや飲食店に流通して消費者に届くという『フードチェーン(農場から食卓まで)』を知り、その中で『**命**』が**食品になっている事実を直視し、厳粛に受け止める**ことは、食中毒の防止のみならず食品ロスを減らすという意味でも、非常に大切です。

では、どのような流れで鶏が肉になり、カンピロバクター菌が付くのでしょうか。

まず、生きた鶏達がたくさんのゲージに入れられ、トラックで食鳥処理場に運ばれます。その輸送中に、上段の鶏の糞を、下段の鶏が浴びたり、同じゲージ内で糞が付くことがあります。カンピロバクター菌は健康な鶏の腸管にいる常在菌なので、まずここで全身に菌が付くことがあります。その後、ラインに乗せて、と殺・放血し、湯に漬けて機械で羽を取りますが、その際に腸の内容物が出て体表に付いたり、内臓を摘出する機械や包丁・まな板を介して菌が肉に付くことがあります。他の農場の鶏から菌をもらうこともあります。

細菌は目に見えないので、食鳥処理場でいかに注意しても、100%肉に付着させないことは極めて困難です。

流通している鶏肉を検査しても、約半分からカンピロバクター菌が検出されることがこれを裏付けています。処理方法が同じであれば、地鶏やブロイラーといった違いも関係なく、この食鳥処理場からスーパーや飲食店に流通しますので、**どこで加熱不足の鶏肉メニューを食べても、食中毒の危険があるのです**。

では、なぜ外食先で、加熱不足の鶏肉メニューが出されているのでしょうか？

法律上、加熱不足の鶏肉メニューを提供すること自体は違法ではありません。行政に強制力はないので全国的に指導の強化は図られていますが、未だに食中毒が減らないのが現状です。よく新鮮(朝引き)だから大丈夫という言葉聞くかもしれませんが、少量の菌で発症させるタイプなので、処理方法が同じであれば新鮮=安全ではないのですね。

鶏肉は家計にも優しく、欠かせない食材です。この記事をお読みいただいた方々には、「**肉はしっかり加熱して食べる**」という昔からの教えを若い世代ともう一度共有し、**鶏肉を安全に美味しく食べていただきたいと思います**。

そして、表面的な見栄えはよくても、食中毒の危険のある食べ物が目立ってくるこの時代で、**今一度、『命』をいただくとはどういうことか、考える機会になって欲しいと思います**。



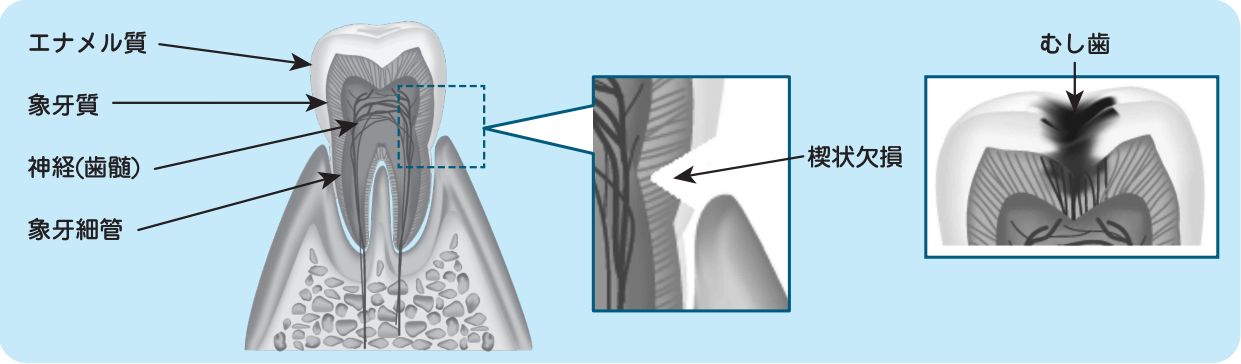
いまさら聞けない？「歯の話」



今回は、確認の意味も込めて歯のことをお話します。
図にも示したように、歯は三層構造になっています。外側からエナメル質（根の部分はセメント質）→象牙質→神経（歯髄）となっています。東洋人のエナメル質は欧米人と比べて1/2～1/3の厚みであり、歯の根本付近では1mmに満たないことも多々あります。象牙質の中には象牙細管という非常に細い管が通っており、これにより冷たさを感じるといわれています。
むし歯は、まずエナメル質に出来ますが象牙質に達すると図のようにエナメル質と象牙質の境目に沿って拡がり、さらに悪化すると神経に達します。このむし歯の性質上、見た目は小さなむし歯に見えても治療をしてみると中で拡がり非常に大きなむし歯であったということが少なくありません。また、むし歯が小さなうちは症

状が出ないことがほとんどです。痛さやしみる等の症状が出た時は神経に達してしまっている可能性が非常に高いと思われます。このことから定期健診は非常に重要となります。
日本人に多い楔状欠損は、歯みがきのしすぎですり減るといわれてきましたが、現在は研究が進み歯の形態、噛み合わせ、噛み方によって歯の根元の歯質が欠けていっているとの考え方が主流となっています。歯みがきのしすぎを必要以上に気にする必要はありませんが、強すぎる力で歯みがきすると歯ぐきがやせる可能性はあるので、適正な力でしっかりと歯みがきしていただくことが大切です。
また、楔状欠損は象牙質に達することが多々あるため知覚過敏を引き起こすこともあります。歯の欠損部

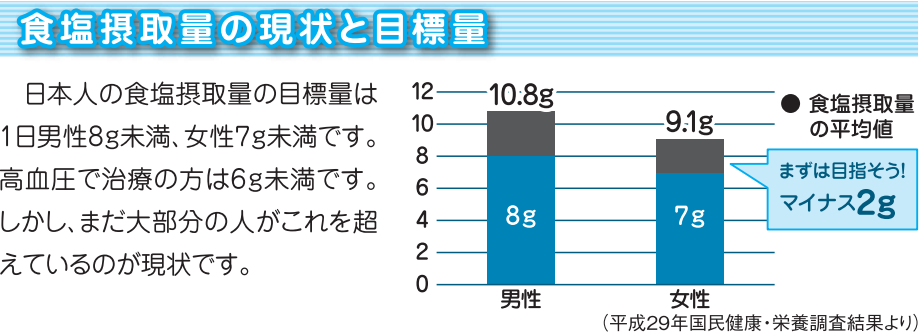
分の大きさにより、薬剤の塗布を行ったり、歯の清掃性や象牙質はエナメル質よりもむし歯になる可能性が高いことも考慮し、つめものによる修復を行ったりします。
最後に、最近特に話題になっている歯の漂白についてお話します。まず一つ目は、歯の表面に付着する色素の除去です。茶渋やコーヒー、ワイン等の色素ですが、これらは機械的に除去できます。しかしながら、研磨剤を使うと色素は除去できますがエナメル質にも微少な傷がつくので注意が必要です。二つ目は、歯の組織自体を白くすることです。歯は、萌出直後は象牙質の黄色をエナメル質の白濁した白が覆い白く見えます。しかし、年とともにエナメル質は磨りガラス様の白から透明ガラス様になるため象牙質の黄色が透けてきて黄ばんできます。この透明になったエナメル質を薬剤により萌出直後の磨りガラス様の白に戻すことで歯を白くします。が、また時間の経過とともに透明になっていきます。また、日本人のエナメル質の厚みは薄いいため薬剤の強さには注意が必要です。このような点からも歯の漂白は歯科医院で相談されることをお勧めします。
今回は、目に見える歯の部分についてお話ししました。皆さまのお役に立てれば幸いです。



吹田市歯科医師会 野中 優憲

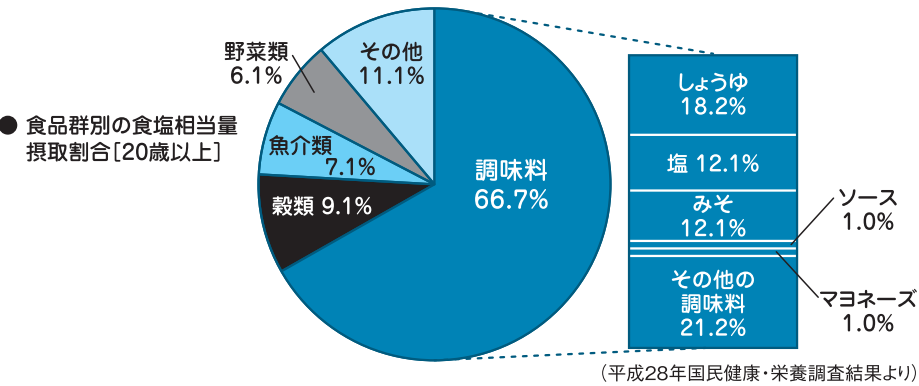
実践しよう!! おいしく減塩で健康ライフ!

減塩は高血圧や脳卒中、心臓病などの予防につながります。
食塩のとり過ぎは、血圧を上昇させ、脳卒中や心臓病など循環器疾患の危険性を高めます。また、食塩は腎結石や骨粗しょう症、胃がんなどの病気にも関連しており、血圧が高い人はもちろん、高くない人でも減塩することが大切です。



何から食塩をとっているの？

食塩はしょうゆやみそなどの調味料から約7割、その他は「穀類（麺・パン類など）」「魚介類（干物・練り製品など）」「野菜類（漬物など）」の加工食品からとっています。料理の味つけに注意するのはもちろんですが、加工食品の食べる回数や量にも気を付けましょう。



減塩のコツを知ろう

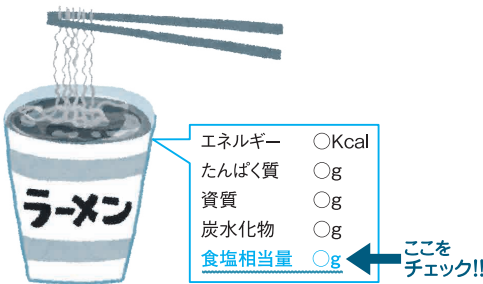
- ・調味料は目分量ではなく、計量スプーンではかる。
- ・酸味（レモン・酢など）や香辛料（からし・カレー粉など）、香味野菜（生姜・ねぎ・大葉など）を利用する。
- ・汁物は具を多くし、汁を少なくする。
- ・加工食品や漬物、塩干物など食塩を多く含む食品は控える。
- ・麺類の汁は残す。
- ・味のついたものに調味料をかけない。



栄養成分表示を確認しよう

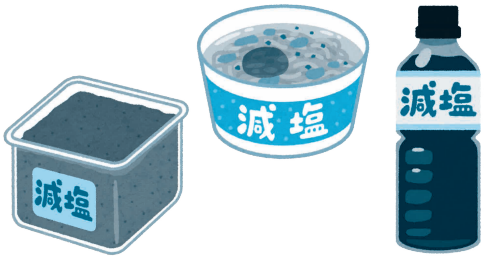
商品やメーカーによって食塩量は異なります。実際に表示をしっかりと見て、食塩量の少ないものを選びましょう。

覚えておくと便利
食塩相当量表示がない場合はナトリウム400mgがおおよそ食塩1gに相当します。



減塩商品を活用しよう

調味料のほか、インスタント麺やみそ汁、加工食品やお菓子などにも減塩商品があります。上手に活用しましょう。



子どもの頃からうす味の習慣を身につけることは、将来の健康につながります。
できることから、家族みんなで減塩に取り組みましょう!

第35回 みんなの健康展

場 所
メシアター
吹田市文化会館

楽しく 元気に いきいきと

日 時
【平成30年】9月8日(土)・9日(日)

「楽しく 元気に いきいきと」をテーマに医療3団体をはじめ、大阪府吹田保健所、吹田市立保健センターなど健康づくりに携わる21団体及び企業の協力をいただき「みんなの健康展」を開催しました。

各団体の展示コーナーでは相談、クイズ、スタンプラリーなどを、イベント広場では劇や詩吟、立体絵本など工夫された催しがたくさんあり、多くの参加者が「楽しく元気にいきいきと」取り組まれていました。

参加者の感想

- ・歯のブラッシングの意識が変わった。
- ・心臓マッサージのやりかたを覚えた。
- ・塩分注意。多く摂りすぎていたみたいです。勉強になりました。
- ・食事や運動に気を付けていたつもりでしたが、もう一度再認識しなければと思った。
- ・何気なく過ごしているが、健康に気をつける良いきっかけになった。
- ・消防音楽隊の演奏や心臓病の講演会など、来場して有意義な1日になりました。



～講演会(中ホール)～

9月9日(日)14:00～

『重い心臓病から命を救うために』
ー人工心臓・心臓移植・再生医療ー

講 師 国立循環器病研究センター 心臓外科 医長 福 嶋 五 月 氏



参加者の感想

- ・吹田にこんなに素晴らしい先生や施設がある事を誇りに思います。
- ・文明の力、医学の進歩を大いに生かしてほしい。
- ・予防に勝るものなし。
- ・とても分かりやすかったです。ありがとうございました。

イベント広場



さんくらぶ劇場

詩吟・歌謡・吟詠

大型絵本・立体絵本

運動指導

福祉・介護・救急・保健広場



心肺蘇生法とAED取り扱い実技体験

がん患者・ご家族と個別に話し合い

手作りおもちゃ作り

知っておきたい依存症のこと

手作りコーナー：帽子型マグネット作り

健康・看護広場



清涼飲料水とむし歯のあま～い関係

健康づくり広場



運動で循環器病を予防しよう



コンピュータによるつば診断・体質チェック

歯と口の健康広場



歯医者さん体験

歯ができるまで

健康チェック広場



体組成率測定

血圧測定・脈拍測定

熱中症対策

血管いきいき度検査(動脈硬化)

中ホール(消防音楽隊)



～講習会(レセプションホール)～

9月8日(土)14:00～

『歩く達人になって健康寿命を延ばそう』
ーひざ痛や腰痛を防ぐ歩き方の実際ー

講 師 貴島会ダイナミックスポーツ 医学研究所 顧問 土 井 龍 雄 氏



参加者の感想

- ・歩く達人になれるよう頑張ります。
- ・お話がとてもおもしろく、健康向上の参考になりました。来てよかったです。
- ・私の歩き方が良くなかった。今更遅いが気を付けて歩きたいと思った。
- ・健康寿命を延ばしたい。
- ・やはり運動は継続して、毎日少しずつでもせないかん。

出展企業

・オッペン化粧品株式会社 ・株式会社キリン堂 ・ゲンゼ株式会社
・ミズノ株式会社 ・パナソニック補聴器株式会社

協賛企業

・アサヒグループ食品株式会社 ・サラヤ株式会社 ・大幸薬品株式会社
・大阪北部ヤクルト販売株式会社

オリジナルナップサック製作

着替え入れやシューズ袋etc,とっても便利!



参考
使用例

後上

WITH
RUNNING
TEAM

祝卒業

記念品

大会参加賞

イベントグッズ

ショップ袋

ウイズ ナップサック製作

詳しくは、HPをご覧ください!

<https://www.with-laundrybag.com>



ふしぶしの健康にお役立てください。

寒天由来の健康成分「アガロオリゴ糖」

オリゴに感謝®

初回限定
この広告をご持参の方にサンプルをプレゼント!

寒天由来の希少な成分「アガロオリゴ糖」には「軟骨成分」を守る働きがあります。

便利な寒天製品で手づくりしませんか?

かんてんぱぱショップ 千里山店

吹田市千里山西 4-33-33 TEL.06-6339-8500 平日/9:00~17:30 土曜/10:00~18:00

歩行寿命を伸ばすセーフティウォーキング

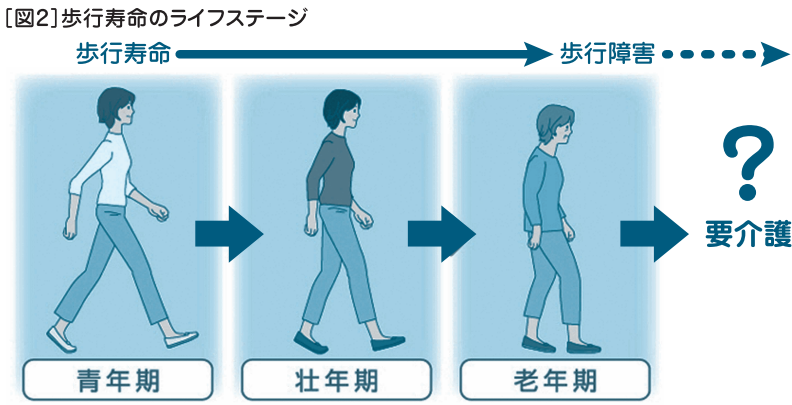
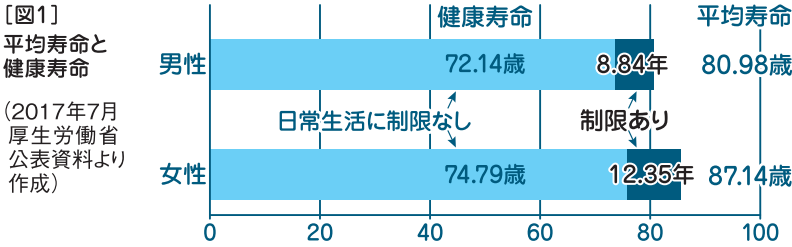
— 地面を柔らかくキャッチして、突っ張らず、捻じらず、鼻緒にのせて歩く! —

1. 歩行寿命を伸ばせば健康寿命が伸びる

厚生労働省は、日常生活に制限のない期間を健康寿命としています。これは、国民生活基礎調査における質問「健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。」に対する「ある」の回答者を日常生活に制限ありと定め、制限のない期間を健康寿命として算出しています。2017年時点の健康寿命は、男性：72.14歳、女性：74.79歳で、日常生活に制限のある期間（平均寿命との差）は、男性：8.84年、女性：12.35年となっています。

ヒトは二足歩行をする社会的動物なので、日常生活での「歩くこと」は最も重要な運動機能です。歩行障害を起こすと日常生活に制限をきたし活動範囲が狭くなります。また、全身の大きな筋肉を使わないことが様々な健康障害を招く原因となります。つまり、歩行寿命を伸ばすことは、健康寿命を伸ばすことに繋がります。図2には、一般的な歩行寿命のライフステージを描いています。青年期は歩幅を広くして闊歩しますが、壮年期になると歩幅がやや狭くなります。そして、老年期になると、さらに歩幅の狭い不安定な歩き方になり、歩行障害から要介護になるリスクが待っています。

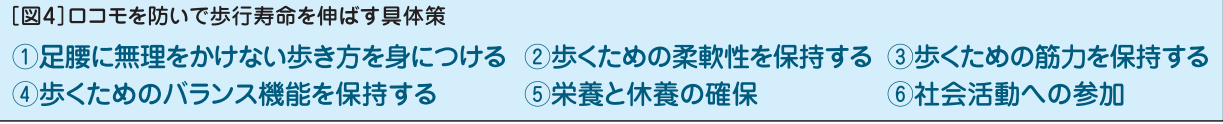
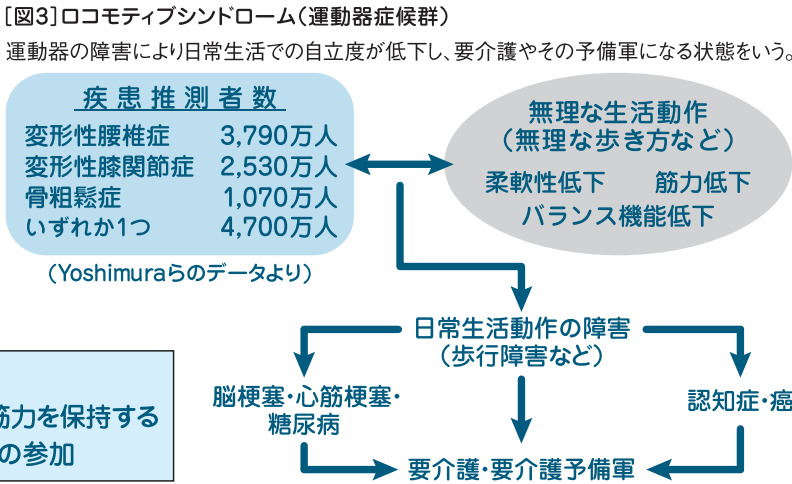
この紙面では、このようなリスクを避ける具体策として、歩行寿命を伸ばすセーフティウォーキングと歩くために必要な基礎体力づくりについて解説します。



2. 歩行寿命を伸ばす具体策

40歳以上を対象に実施した調査結果によると、4,700万人(3人に2人)に膝関節、腰椎の変形や骨粗鬆症があると推定されています。これらに無理な生活動作や筋力低下などが加わると日常生活動作の障害(歩行障害など)を起こし、様々な病気を誘発して要介護への道を辿ります。このように膝や腰などの運動器の障害から日常生活での自立度が低下し要介護やその予備軍になる状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群)と呼んでいます。

健康づくりのために頑張っている歩いても、足腰を痛めて歩けなくなれば元も子もありません。歩行寿命を伸ばすにはロコモティブシンドローム(以後、ロコモと記載)への配慮が必要です。ロコモを防いで歩行寿命を伸ばす具体策はつぎのとおりです。



3. 足腰に無理をかけない歩き方

図5は、歩行時の膝関節に加わる負担を調べた実験データです。普通歩行では体重の2.8倍、速歩では4.4倍、階段下りでは4.9倍となっています。ただし、これらの負担は歩き方によって変化します。歩行寿命を伸ばすには、足腰に無理をかけない滑らかな歩き方を身につけてください。

それでは、足腰に無理をかけない歩き方について解説します。ねらいは身体にできるだけ負担が小さい、長時間歩いても疲れにくい、そして、故障を起こさない歩き方の習得です。ただし、長い年月をかけて身に染み込んだ歩き方は、一朝一夕には変えられません。ここでは、とくに大切な5ポイントを示しますので、それぞれのポイントを一步一步意識して、ご自身の腕と脚、腰を操縦するつもりで歩いてみましょう。

はじめはぎこちない動きになるかもしれませんが、繰り返すことでだんだんと滑らかな歩き方になっていくと思います。そして、2〜3ヵ月間、意識して歩いていると身体の中に新しい神経回路がつくられて、無意識の内に身体に無理のないセーフティウォーキングの歩き方が実践できるようになってきます。

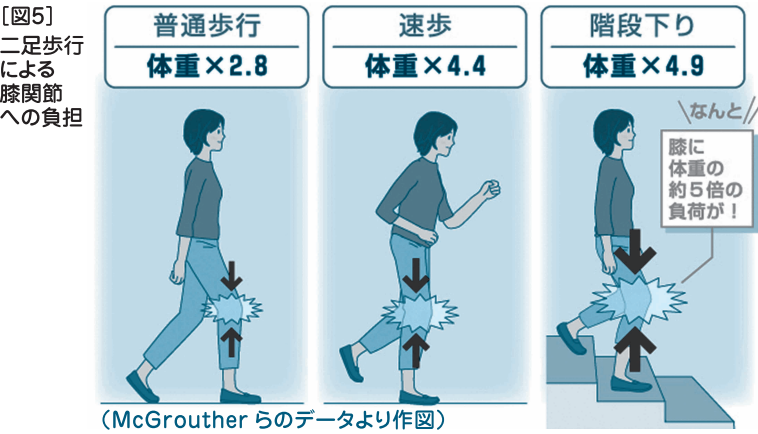
なお、私たちは同時に複数のことは意識できませんので、一つのポイントに絞って練習してください。左右の動きがある場合は片側だけに意識を集中する方がわかりやすいです。

・ちょうどよい歩幅で歩く

狭すぎる歩幅で歩くと前のめりになり、つまづいて転倒します。逆に広すぎる歩幅で歩くと腰の反り返りや着地足の突っ張りが強くなって、足腰を痛める原因になります。とくに背骨の変形から発症する脊柱管狭窄症では反り返りがよくありません。歩幅は脚力や柔軟性によって決まります。ちょうどよい歩幅で歩くと、上半身が下半身の上に乗っすぐにのります。足の上に骨盤・背骨・頭をまっすぐに「のせる」「のせる」と意識して歩きましょう。

なお、下を向いて歩くと約4kgの頭の重量が前がかりになって姿勢が悪くなり、つまづきの原因になります。交通事故防止のためにも首をまっすぐ伸ばし、前方を見て歩きましょう。

ここでは、セーフティウォーキングの基本ポイントを示していますが、病気やケガ、関節変形などによって歩き方のアレンジや足底板などの装具が必要な場合があります。このような問題がある場合は、個々の症状に応じた専門医にご相談ください。



※イラスト転載元:この記事のイラストは、糖尿病特集サイト「メディマグ、糖尿病」(http://dm.medimag.jp/)より転載しました。

・歩隔をとり、鼻緒にのせて歩く

一本線歩き(モデル歩き)は、左右のバランスが悪く転倒の危険性があります。弱い小指の上に体重がのるので踏ん張って歩けません。また、膝が外側に開くのでO脚変形を助長して変形性膝関節症を進行させます。

昔の履物には鼻緒がありました。踏ん張りが効くからです。鼻緒のライン(親指と人差し指の間のライン)に体重をのせる歩き方は二本線歩きです。歩隔(左右足の間隔)を4～5cmとり、「鼻緒」「鼻緒」と意識して歩いてください。ただし、X脚の人は歩隔をやや狭く、O脚の人はやや広くします。

・関節を捻じらないで歩く

つま先が外向きで膝が内を向く外股捻じれの歩き方やつま先が内を向く内股捻じれの歩き方は、膝関節に挟まっている半月板が裂け目を生じたり、膝関節周囲に付着している筋を無理に引き伸ばして、膝を傷める原因になります。さらに、膝関節の捻じれは足首や足に歪みをつくり、足首の捻挫や扁平足、外反母趾の原因にもなります。また、踵の傾きから鞋底は極端に片減りします。関節を捻じらないためには、つま先と膝が進行方向にまっすぐ向くように意識して歩きましょう。つま先をやや外側に向ける時は、膝も同じ方向に向けてください。

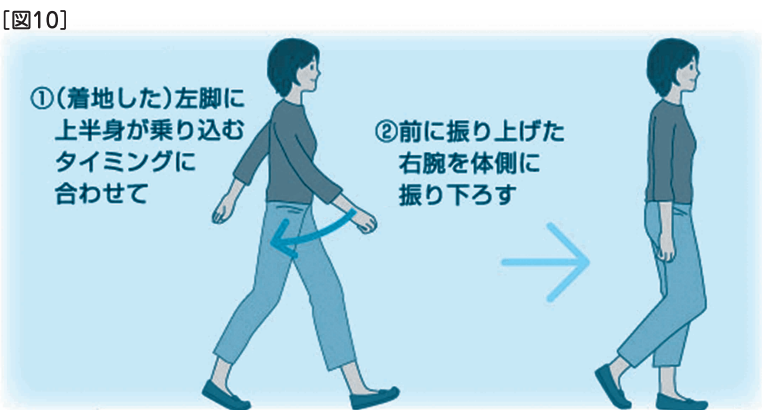
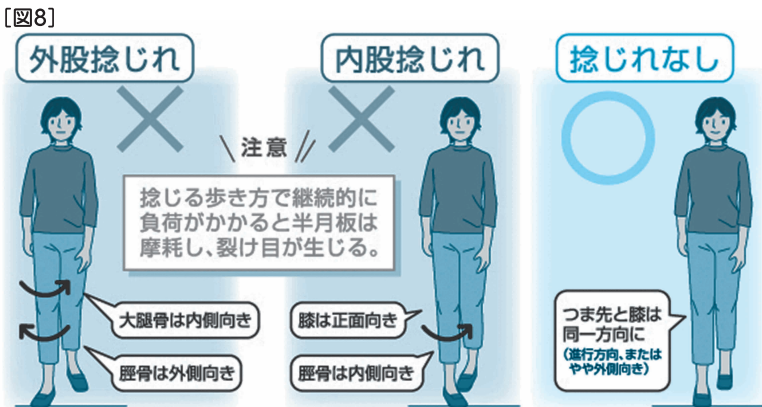
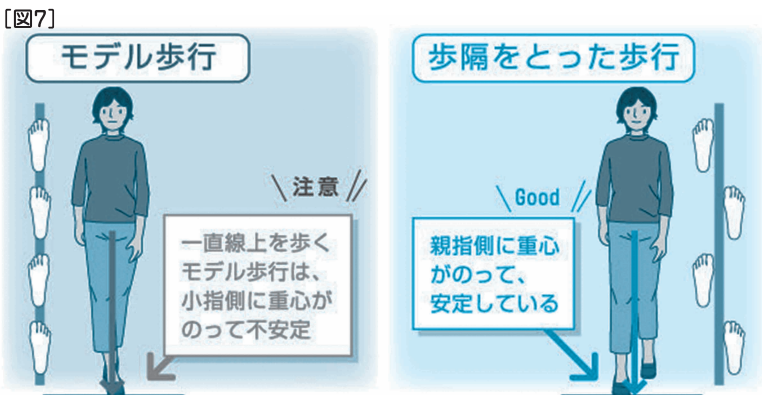
・地面を柔らかくキャッチして歩く

キャッチボールで飛んでくるボールを捕球する時、グラブを前に出しますか?手前に引きますか?衝撃を和らげるために引いてキャッチすると思います。歩く場合も同じです。自分から見ると地面がこちらに向かって来ます。振り出した足を突っ張って着地すると強い衝撃を受けるので、手前に引きながら地面を柔らかくキャッチします。踵の底から足裏に柔らかく「キャッチ」「キャッチ」と意識して歩きましょう。

・脚の運びに腕振りのタイミングを合わせて歩く

腕を振らずに歩いたり、前方ばかりに腕を振る歩き方は、腕振りを有効に使えていません。正しい腕振り、前方と後方の振りが同じです。腕を前後にタイミングよく振ることで、歩くためのパワーがまとまって推進力が生まれます。

まず、その場歩きで腕振りの練習をします。左腿と右腕を前に上げた位置から左腿を下ろし、右腕を振り下ろします。左足が着地するのと同時に右腕が体側を通過するように振り下ろしてください。このタイミングを合わせると右腕を後方へしっかり振ることができます。その場歩きでタイミングがとれたら、歩きながらやってみましょう。左脚への上半身の乗り込みに合わせて、右腕が体側を通過するようにタイミングを合わせて振り下ろします。脚の運びに腕振りのタイミングを「合やす」「合やす」と意識して歩きます。慣れてきたら右脚と左腕を合わせて歩いてみましょう。



4. 歩くための柔軟性を保持するストレッチ

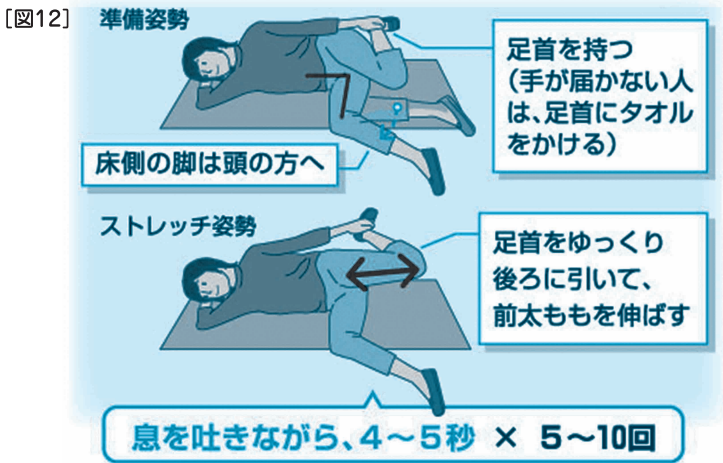
骨と骨のつなぎ目を関節といい、筋肉は腱を介して関節にまたがってついています。私たちの様々な動作は筋収縮力が骨を引っ張り、関節が動くことによって行われています。また、関節を挟んだ反対側の筋・腱は、引き伸ばされながら関節の動きが行き過ぎないように制御する働きもしています。したがって、滑らかな関節運動をするには、筋肉の適度な収縮力と反対側についている筋・腱の適度な伸び具合(柔軟性)が必要です。歩く時には、多数の関節が組み合わさって動きますが、とくに太ももの骨と骨盤のつなぎ目の股関節や太ももとすねの骨のつなぎ目の膝関節、足首の関節、足指の関節などの柔軟性が不足すると、滑らかに歩けません。歩くだけでは柔軟性が低下していきますので、ウォーキングや筋トレと組み合わせてストレッチを行いましょう。

なお、安全で有効に行うためにストレッチの要点を確認してください。

・太ももの後ろ引き[膝関節の柔軟性を改善する]

- ◆ 準備姿勢は、横向きに寝て床側の脚を頭の方へ引き上げ、上側の足首をつかみます。
- ◆ つぎにゆっくり息を吐きながら太ももを後方へ引きます。
太もも前の筋肉が伸びていると感じるストレッチ姿勢を4～5秒間保持します。
ゆっくり準備姿勢に戻って鼻から息を吸います。
- ◆ この動作を5～10回繰り返します。
伸びている感覚が和らいできたら伸ばす程度を少し強くしてください。
ただし、息を吐き続けながら痛みを感じない範囲で伸ばします。
- ◆ 逆側も同じように行います。
- ◆ 手が届かない人は、タオルを足首にかけて行ってください。
床側の脚を引き上げておくことで腰の反り返りを防ぎ、太もも前のストレッチ効果を高めます。

- 【図11】ストレッチの要点
- ①伸ばす筋肉の力を抜く。
 - ②つらい痛みのない範囲で伸ばす。
 - ③息を吐きながら伸ばし、緩めて吸う。
 - ④4～5秒間ゆっくり伸ばし、ゆっくり戻す動作を5～10回行う。
 - ⑤ウォーキングや筋トレの前後などに行う。
 - ⑥股関節や膝関節などの手術歴のある人は事前に主治医と相談する。



※イラスト転載元:この記事のイラストは、糖尿病特集サイト[メディマグ、糖尿病](<http://dm.medimag.jp/>)より転載しました。

・股関節の前後伸ばし[股関節の柔軟性を改善する]

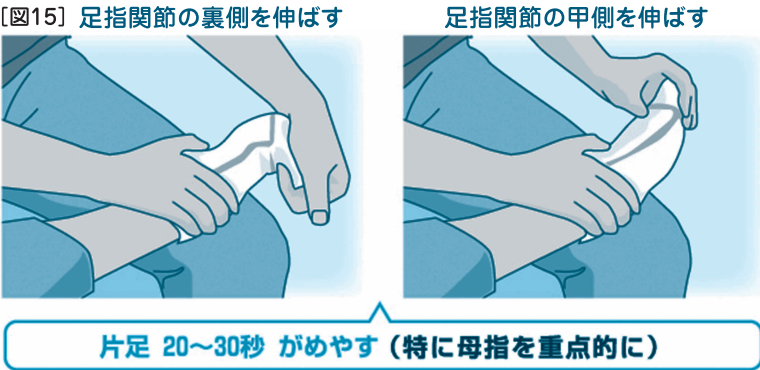
- ◆ 準備姿勢は、股関節を前後に開いて後脚の膝を床につきます。痛くないように膝下にタオルなどを敷いてください。バランスをとるためにイスを横に置いて支えにしてください。
- ◆ 準備姿勢からゆっくり息を吐きながら腰を前方へ移動し、股関節から太ももの前が伸びていると感じるストレッチ姿勢を4～5秒間保持します。ゆっくり準備姿勢に戻って鼻から息を吸います。
- ◆ つぎにゆっくり息を吐きながら腰を後方へ移動し、前脚の膝を伸ばしてつま先を引き、さらに余裕がある人は上半身を前傾し、太もも後ろから膝裏が伸びていると感じるストレッチ姿勢を4～5秒間保持します。ゆっくり準備姿勢に戻って鼻から息を吸います。
- ◆ これらの動作を5～10回繰り返します。伸びている感覚が和らいできたら伸ばす程度を少し強くしてください。ただし、息を吐き続けながら痛みを感じない範囲で伸ばします。
- ◆ 逆側も同じように行います。

・ふくらはぎ～アキレス腱伸ばし[足首の柔軟性を改善する]

- ◆ 準備姿勢は、ぐらつかないように左右足の間隔を肩幅にとって壁面などしっかりしたところに手をつきます。つぎに両足を前後に開き、後足のつま先をまっすぐ正面に向けます。前後の開き幅は柔らかい人程広くします。
- ◆ 準備姿勢からゆっくり息を吐きながら前脚の膝を曲げて腰を前方へ移動し、ふくらはぎ～アキレス腱が伸びていると感じるストレッチ姿勢を4～5秒間保持します。ゆっくり準備姿勢に戻って鼻から息を吸います。ストレッチ姿勢で後足の踵が浮かないようにしてください。
- ◆ この動作を5～10回繰り返します。伸びている感覚が和らいできたら伸ばす程度を少し強くしてください。ただし、息を吐き続けながら痛みを感じない範囲で伸ばします。
- ◆ 逆側も同じように行います。

・足指の曲げ伸ばし[足指関節の柔軟性を改善する]

- ◆ 片手で足首を固定し、もう一方の手で足指を甲に近づけるように反らして、足指関節の裏側から足裏を伸ばします。
- ◆ つぎに、足指を足裏側に曲げて足指関節の甲側から足の甲を伸ばします。
- ◆ これらの動作を片足20～30秒間、特に母指関節を重点的に行いましょう。



5. 歩くための筋力を保持する筋力トレーニング

「筋肉はエンジンである」と言われています。車の動力がエンジンであるように、私たちのすべての動作は筋肉が関節を支え、動かすことによって行われているからです。中でも歩行とは、直立姿勢を保って左右足交互に荷重しながら移動する連続動作なので、相当な筋力が必要です。中高年になると、腹回りは太くなって脚が細くなり、肩周りが寂しくなってきます。これは筋肉がやせてくるからです。筋力は筋肉の太さに比例するので、段々と筋力が弱くなってきます。また、先ほど歩行時の膝関節に体重3～4倍の負担が加わるデータを示しましたが、筋力は関節に加わる負担を和らげる働きをしています。つまり、筋力が弱ってくるとしっかり歩けなくなり、無理に歩くと関節を痛めます。歩くだけでは筋力を保持できないので筋力トレーニングを習慣化してください。

なお、安全で有効に行うために筋力トレーニングの要点を確認してください。

・スクワット[太ももの前やお尻の筋肉を強化する]

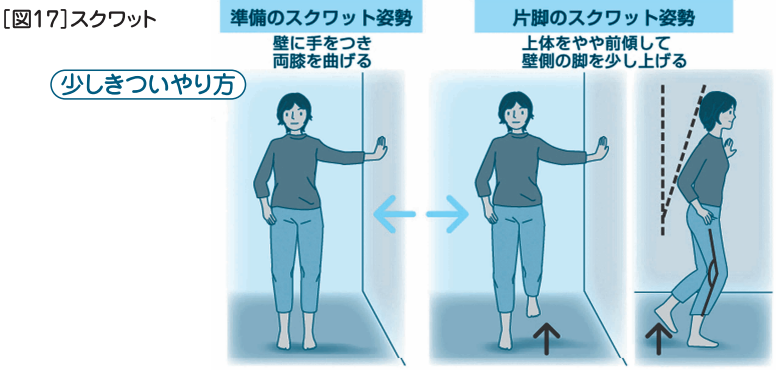
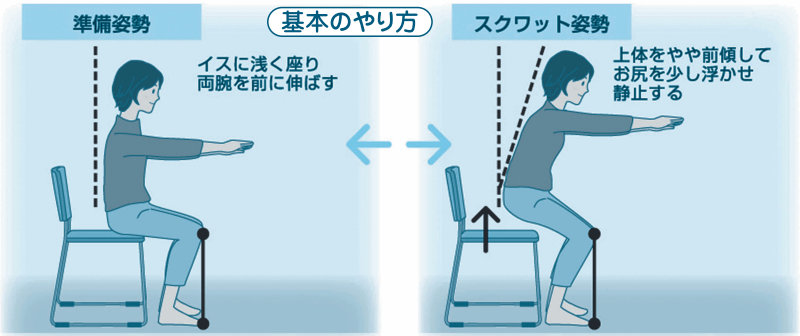
【基本のやり方】

- ◆ 準備姿勢は、背を伸ばしてイスにやや浅く座り、前を見ます。踵をイスに近づけて足を肩幅に開き、腕を前に伸ばします。
- ◆ ゆっくり息を吐きながら上体をやや前傾し、お尻をイスから少し浮かして筋トレ姿勢(スクワット姿勢)をとり、4～5秒間静止します。
- ◆ ゆっくり準備姿勢に戻って腕を下ろし、鼻から息を吸います。
- ◆ この動作を5～15回の範囲で「少しきつい」と感じる回数まで行います。
- ◆ イスからお尻を浮かす高さは20cm程度からはじめて、余裕があれば徐々に低くします。
- ◆ 前後に図12のストレッチを行います。

【少しきついやり方】

- ◆ 準備姿勢は、壁に片側の手をついて横向きに立ち、ゆっくり膝を曲げて上体をやや前傾します。
- ◆ ゆっくり息を吐きながら壁側の足を床から少し浮かして片脚立ちになり、4～5秒間静止します。
- ◆ 浮かした足を戻して準備姿勢に戻り、鼻から息を吸います。
- ◆ この動作を5～15回の範囲で「少しきつい」と感じる回数まで行います。
- ◆ 向きを変えて逆側の脚も同じように行います。
- ◆ 膝を曲げる深さは浅い角度からはじめて、余裕があれば徐々に深くします。
- ◆ 前後に図12のストレッチを行います。

- [図16] 筋力トレーニングの要点
- ① 鍛える筋肉を意識する。
 - ② 準備姿勢からゆっくり動作し、筋肉に力が入るポジションで5秒間静止し、ゆっくり準備姿勢にもどる。
 - ③ 呼吸は、筋トレ姿勢で息を吐きながら静止し、準備姿勢で鼻から吸う。
 - ④ 回数は5～15回、「少しきつい」と感じる範囲で行う。
 - ⑤ 筋トレの前後にストレッチを行う。
 - ⑥ 毎日、1～3セット行う。ただし、筋肉痛や疲労感がある日は休養する。
 - ⑦ 基本のやり方から始めて、15回行っても「少しきつい」と感じなくなったら、少しきついやり方で行う。
 - ⑧ 痛みなどの違和感を感じたら中止し、健康運動指導士や医師、理学療法士に相談する。



※イラスト転載元:この記事のイラストは、糖尿病特集サイト「メディマグ、糖尿病」(<http://dm.medimag.jp/>)より転載しました。

・レッグレイズ[股関節の前や太ももの前の筋肉を強化する]

【基本のやり方】

- ◆ 準備姿勢は長座で両手を後ろにつき、片膝を立てます。
- ◆ 息をゆっくり吐きながら、伸ばした脚をできるだけ高く上げ4～5秒間静止します。上げる脚の膝を伸ばし、つま先を手前に引いて行います。
- ◆ ゆっくり準備姿勢に戻って、鼻から息を吸います。
- ◆ この動作を5～15回の範囲で「少しきつい」と感じる回数まで行います。
- ◆ 逆側の脚も同じように行います。 ◆ 前後に図13のストレッチを行います。

【少しきついやり方】

- ◆ 図には示していませんが、上げる脚の足首に重りをつけて行います。500g程度からはじめて余裕があれば徐々に重くしてください。

・ヒップアップ[太もも裏側やお尻の筋肉を強化する]

【基本のやり方】

- ◆ 準備姿勢は上向きに寝て両膝を直角に曲げ、両足を15～20cm開きます。
- ◆ 息をゆっくり吐きながら、お尻を締めて床から5cm程浮かし、4～5秒間静止します。腰が反るので、お尻を高く浮かし過ぎないでください。
- ◆ ゆっくり準備姿勢に戻って、鼻から息を吸います。
- ◆ この動作を5～15回の範囲で「少しきつい」と感じる回数まで行います。
- ◆ 前後に図13のストレッチを行います。

【少しきついやり方】

- ◆ 両膝の角度を120°程度に広げて行います。

・カーフレイズ[ふくらはぎの筋肉を強化する]

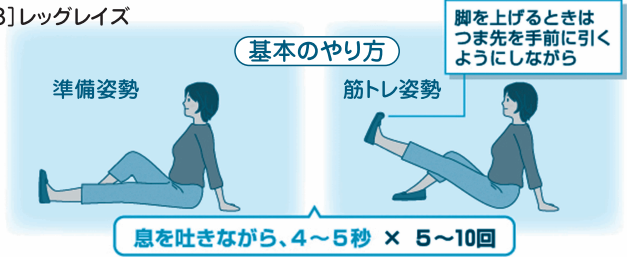
【基本のやり方】

- ◆ 準備姿勢は、しっかりしたテーブルなどに手をつき、背をまっすぐに伸ばした姿勢で、足を平行に5～10cm程開きます。
- ◆ 息をゆっくり吐きながら、踵を床から2～3cm上げて4～5秒間(5カウント)静止します。
- ◆ ゆっくり準備姿勢に戻って、鼻から息を吸います。
- ◆ この動作を5～15回の範囲で「少しきつい」と感じる回数まで行います。
- ◆ 前後に図14のストレッチを行います。

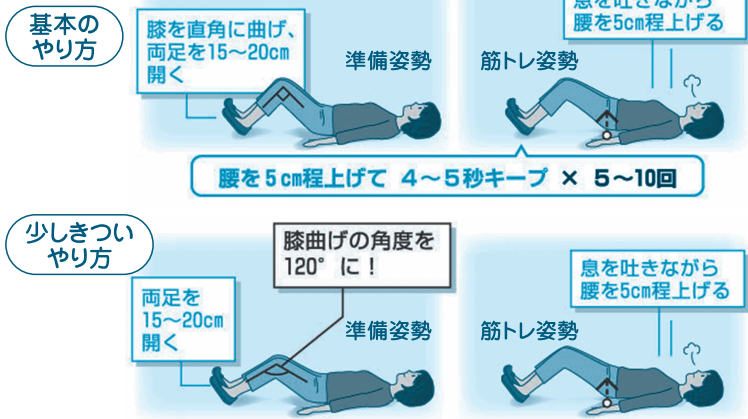
【少しきついやり方】

- ◆ 片足立ちになり、支持脚の上に上体をまっすぐにのせて行います。

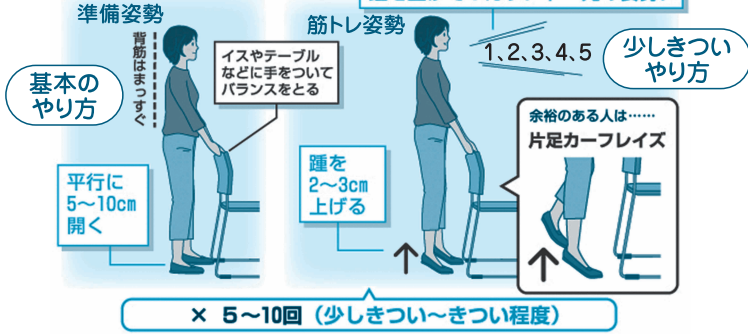
〔図18〕レッグレイズ



〔図19〕ヒップアップ



〔図20〕カーフレイズ

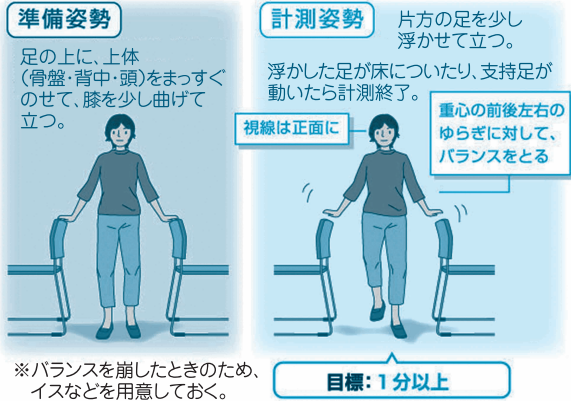


6. 歩くためのバランス機能を保持するバランストレーニング

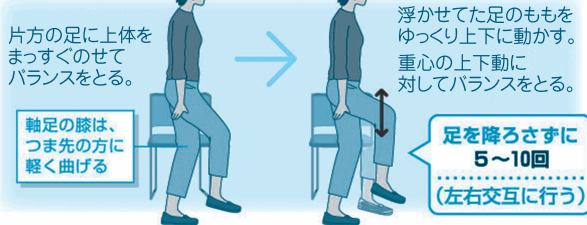
歩くとは左右交互に片足立ちを連続する運動です。したがって安定した片足立ちができなければ滑らかな歩行ができません。発育発達では1歳頃からよちよち歩きができるようになり、3～4歳頃に片足立ちができるようになってから安定歩行が可能になります。逆に歩行機能が失われていく過程では、片足立ちができなくなってから歩行障害に陥っていきます。ちなみに片足立ちの計測が15秒未満になると運動器不安定症と診断されます。日頃から片足立ちのトレーニングをしているとバランス機能を保持して歩行寿命を伸ばせます。はじめは、片足立ちの計測と同じやり方で毎日トレーニングしてください。1分以上できるようになったら少し難しいやり方(脚の上下や脚の開閉)にチャレンジしてみましょう。

なお、安全で有効に行うためにバランストレーニングの要点を確認してください。

〔図21〕片足立ちの計測



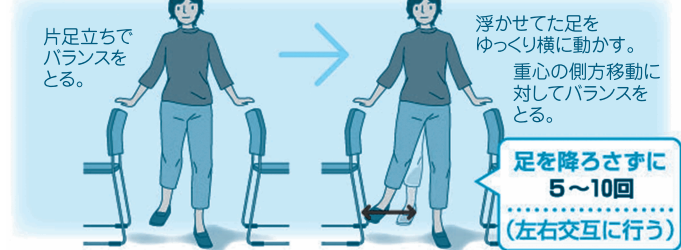
〔図23〕足の上下



〔図22〕バランストレーニングの要点

- ① 机や壁面など、すぐにつかまれる場所で行う
- ② バランスが崩れたらすぐに浮かせた足を下ろす
- ③ 支持足の上にまっすぐ上半身をのせ、肩を下げ、視線は前方の一点に向ける
- ④ 支持足側の膝と足指を少し曲げて、踏ん張れる姿勢をとる
- ⑤ 前後に先に示したストレッチを行う
- ⑥ 毎日行って脳や運動神経、感覚神経を刺激する
- ⑦ 慣れたら少し難しいやり方(脚の上下や脚の開閉)にチャレンジする

〔図24〕足の開閉



7. 三途の川を歩いて渡る

この言葉は、私が勤務している整形外科クリニックを受診されたマラソン愛好家にお聞きした「三途の川を走って渡る」を「歩いて」と置き換えさせていただきました。超高齢社会に生きる私たちは、歩くために大切な足や膝、腰をいかに上手に使い切ることが人生の命題だと思います。そして、自分の脚で行きたいところへ行って、やるべきことをやり通すことができれば、幸せな気分で三途の川を渡れるのではないのでしょうか？

ひと昔前に運動指導を担当させていただいた明治生まれの方々は、「最期まで自分の足で歩く」という信念をお持ちでした。近頃の世相をみると、この気概が緩んでいるように感じます。状況によっては、便利になった環境や制度の恩恵を受けるのはよいことですが、最期まで自分の足で歩くには、自助の精神と科学に基づいた実践行動が必要です。

人生100年を1日1万歩(約7km)歩き続けるとすると、歩行距離は積算255,500kmになります。この遠大な距離を完歩するために、今回ご紹介したセーフティウォーキングの情報を役立ていただければ幸いです。

筆者紹介 土井 龍雄

1952年長崎県生まれ、大阪教育大学卒／

(医)貴島会ダイナミックススポーツ医学研究所 顧問/日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー、健康運動指導士/武豊騎手や太田雄貴選手をはじめ、神戸製鋼所ラグビー部、日本フェンシングチームなどのコンディショニングを担当。また、事業所の健康管理、高齢者の運動指導にも長年取り組んでいる。/著書「歩行寿命が延びる!セーフティウォーキング」(三省堂)など/筆者が参画する「歩く人。」プロジェクトはWHOが推進する運動器の10年・日本賞を受賞(写真)



左端が筆者

※イラスト転載元:この記事のイラストは、糖尿病特集サイト[メディアグ. 糖尿病] (http://dm.medimag.jp/) より転載しました。



事業団からのワンポイントアドバイス

タオルストレッチ

デスクワークなどで背中が丸まり首、背中の筋肉がコリ、肩甲骨が動きにくくなっていませんか？

～タオルを使って背中周りをストレッチしましょう!!～

※注意点※ストレッチ中は自然な呼吸で行い、息を止めない!!無理のない範囲で行う!

1.首の後ろのストレッチ

〈ポイント〉
頭の後ろのでっぱり
引っ掛けて、軽く引く。



2.胸の裏側のストレッチ

〈ポイント〉
できるだけ胸をはる。



〈ポイント〉
上の手は首の裏を
掻くように後ろに回し、
下の手でまっすぐ
下に引く。



3.身体の側面のストレッチ

〈ポイント〉
幅は無理のない
範囲から。

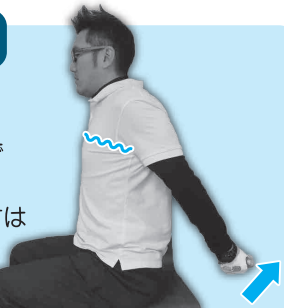


〈ポイント〉
お尻が浮かないように
～を意識して伸ばし
ましょう。



4.胸のストレッチ

〈ポイント〉
背中側でタオルを両手で
握る。背中から少し手を
遠ざけるように。できる方は
さらに少し遠ざける。



5.肩甲骨の運動

〈ポイント〉
肩甲骨と肩甲骨の間
で棒を挟むように肩甲
骨を動かす運動です。



〈ポイント〉
胸をはれるように
意識しましょう。



健康づくり実践教室



● 健都レールサイド公園健康教室

健都レールサイド公園にて健康遊具の使い方の説明及び実践と公園内の丘やメディカルウォーキングコースを利用したのセーフティウォーキングを実践しました。

● 公園で健康教室(千里南公園・千里北公園)

公園内にある健康遊具の使い方の説明及び実践と歩くために必要な筋力トレーニングとセーフティウォーキングを実践しました。

● ノルディックウォーキング講習会(dios北千里)

ノルディックウォーキングの概要説明と簡単な練習のあと、三色彩道～水遠池～千里北公園～dios北千里に戻ってくるコースでノルディックウォーキングを行いました。

ヘルシーお弁当の会



10月26日(金)、秋晴れのもと、健都レールサイド公園でノルディックウォーキングをみんなで楽しく練習した後、ヘルシーお弁当を食べながら、栄養士さんからお話を聞きました。参加者のみなさんからは「栄養士さんのお話、とても参考になりました」、「お野菜たっぷり、薄味ながら美味しかった」「また参加したい」などの感想が寄せられ、楽しく「食生活」を考える機会となりました。



ESS 江坂イマンスイミナグスカル

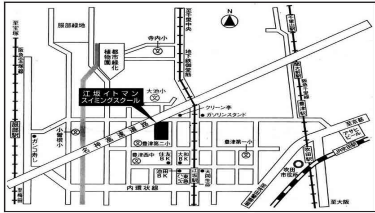
吹田市江坂町 2-2-30

06-6385-5576

受付時間：10:00～19:30

(日曜：9:00～12:00)

休館日：祝日、5週目 29・30・31



～確かな技術と信頼の品質～

信

安心・信頼の
土木工事

技

確かな技術の
建築工事

快

快適な
リフォーム

安全で住みよい街づくりを。

株式会社

紙谷工務店

代表取締役社長 紙谷 繁夫

大阪本社：〒564-0063 大阪府吹田市江坂町3丁目3番1号
支店：東京・札幌・池田

Tel.06-6385-1701(大代表) <http://www.kamitani-works.co.jp>

吹田市民健康づくりフェスティバル



2018チャレンジDAY

今年度初開催の「2018チャレンジDAY」は、千里北公園を中心に自然体験交流センター・北千里体育館も利用し、11月18日(日)に実施しました。

リレーマラソン、ノルディックウォークラリーなどは事前に申込みをいただいていたが、ファミリースタンプラリー・森のミニアスレチックなどは、当日にどれくらいの方に参加していただけるか不安をかかえたままのスタートとなりました。好天にも恵まれた当日はフラッと公園に立ち寄った方も含め、子どもから大人まで本当に多くの方が来てくださいました。

各種目のほか、特設ステージでは、子どもたちのダンスから高校生・大学生のダンス、吹奏楽まで披露していただき大変盛り上がりしました。

2019年もさらに充実した内容を考えていきたいと思っています。



健康応援レシピ Vol.10

春キャベツのうまうま蒸し

材料	2人分
キャベツ	4枚
もやし	1/2袋
ニラ	1/4袋
豚薄切り肉	120g
酒	大さじ1
コショウ	少々
ポン酢	大さじ2

旬のものをしっかり摂ることは健康長寿の秘訣です。

1人分
●エネルギー:163kcal
●食塩:1.5g ●野菜:160g

作り方

- ① キャベツは一口大に手でちぎる。ニラは3cm長さに切る。
- ② 耐熱皿にキャベツ、もやし、ニラの順に重ね、上に豚肉で蓋をするように並べる。
- ③ 酒、コショウを振って軽くラップをし、電子レンジ(600W)で4~5分加熱する。豚肉に火が通り野菜がしんなりしたら出来上がり。
- ④ ポン酢でいただく。

アクの少ない野菜は蒸すことで栄養損失も少なく、
カサを減らしてたくさん食べられます。
鍋で同様にしてもできる、時短料理です!

ひとロ メモ

キャベツの話!!

キャベツは、ビタミンCを豊富に含み疲労回復、肌荒れ防止、鉄の吸収促進等の働きがあり、胃粘膜を保護する働きがある成分も含まれています。

▼選び方

- 芯の切り口が、ひび割れてなく小さいもの
- 葉が鮮やかな緑で全体にハリとツヤのあるもの
- 春キャベツの場合は巻きがゆるいもの
- 冬キャベツは巻きがしっかりして持った時にずっしりと重いもの

吹田地区栄養士会 さんくらぶ

平成30年度

スポーツフェスティバル



11月4日(日) 片山市民体育館

- 小学生ソフトバレーボール



11月4日(日) 目黒市民体育館

- スリータッチビーチボール・ソフトバレーボール



11月4日(日) 南吹田市民体育館

- スプラッシュボール



12月2日(日) 南吹田市民体育館

- リズム体操&ダンスフェスティバル

震災の影響で会場・日程の変更を余儀なくされたスポーツフェスティバルですが、両日とも天候に恵まれ盛会に開催することができました。リズム体操&ダンスフェスティバルは、初めての会場で、戸惑うところもありましたが、参加者・スタッフの協力により、無事開催することができました。



読者の声
Reader's voice

10才・女性 古江台

ク ロスワード、いつも楽しく解いています。市報によくはさまっているので市報がポストに入っていると、すぐさま見ます。分からない所は家族に聞いたり、辞典で調べたりします。毎回、勉強になり、答えが分かるとうれしくなります。次号を楽しみにしています。(クロスワードが解き終わった後、他のページをよくみると、健康について分かり、実際にしてみたくになります。)

18才・男性 高野台

ク ロスワードパズルを母に「コロコロしているなら「やってみ」と言われやってみました。意外とわからなくて調べたりして勉強になりました。

32才・女性 千里山星が丘

は じめましよう口腔ケアの記事はとても興味深く読ませていただきました。2歳の娘は低体重で生まれ、妊娠中にむし歯がたくさん見つかったことと関係しているのでは...と思いました。娘は元気に育っていますが、やはりむし歯になりやすい口のように、検診で指摘されました。親子で口腔ケアをしっかりしていきたいと思っています。

38才・女性 片山町

今 まで健康についてそこまで真剣に考えた事はなく、病気などもどこかひとごとのようにとらえていました。自分も年齢を重ねるうちに、大切な人の死など直面することもあり、自分も健康で楽しい人生を送りたいと考えるようになり、予防できる事は今から取り組もうかなと考えています。健都レールサイド公園の建設という吹田市はすぐ健康の問題について取り組んでいるなあと感じています。私もできる事から少しずつ参考にして取り組んでいこうと思いました。

47才・男性 江坂町

今 年4月に横浜市より吹田市に引っ越してきました。健康に対する意識が高い市であることがわかりました。個人的には歴史散歩に興味を持ちました。チャレンジしてみます。健康に関するイベントを知り、機会をみつけて参加してみたいと思いました。

60才・女性 山田西

先 日、市主催の「〇〇対策の講座」に参加し、改めて身体をしっかりと動かす大切さを感じています。私は歩くことが好きなので、「歩く達人」になって健康寿命を延ばそう」という文字に強くひかれました。是非参加してお話を聞き、これからに生かしていきたいと思いました。楽しみにしています。

61才・男性 千里山西

ス ニーカーを毎日履いてウォーキングしています。サイズは合っているはずなのに、足がなんとなく落ち着かない状態でした。フットポイントアドバイスを参考にひもを締めると、しっかりと歩きやすくなりました。ありがとうございました。

62才・男性 南吹田

1 昨年の健康診断でメタボに近いと指摘され、昨年10月より毎日10,000歩を目標に歩いています。体重10kg減、ウエストは8cm減になり、身体も軽く感じます。これからも無理せず頑張ります。

64才・女性 青葉丘南

健 康が気になる年齢になり、『健康すいた』には「ちよつとやってみようか」と思う記事が多く、毎号楽しみにしています。秋はウォーキングに励みたいです。

69才・男性 藤白台

歯 の具合が悪く時々痛むので重い腰を上げて歯医者に行きました。ドクターから「立派な歯槽膿漏」と言われ抜歯の末、入れ歯を作り、今は後悔しています。

73才・女性 岸部北

夏 に健脚揃いの方達と信州の登山に参加しました。若い時から経験が少なく下準備は不足のままの参加でした。史跡に囲まれている暮らしの中に体力づくりの為に健都レールサイド公園も出来ましたので、足腰を鍛えて次の登山に備えたいです。

76才・女性 原町

病 気をマイナスに考えない』をモットーにしています!!と200万歩達成者のインタビューを読み、共感を得ました。喜寿を半年先に控えています。最近次々と経験したことのない病に悩んでおりましたが私を明るく元気づけてくれた言葉に感謝、感謝です。

80才・女性 南金田

五 月の連休の一日を二人で岸部から吹田へのんびり歩いてきました。沢山短歌を詠むことができましたので健都レールサイド公園から一首。
●整備されあふるる草花 見て歩く 休日の午後の 健都公園
●岸部より 吹田に向かふ 脇道を 綿毛とばしつはつ夏の来る



クイズ

問題

マス目をうめ、二重枠(□)を並び替えると、春を代表する鳥になります。4つの□に解答を記入してください。

1	2	3		4		5	6
7			8			9	
		10			11		
12	13		14				
	15	16			17	18	
19				20	□		21
		22	23		24		
25			26				

【前回の答え】

コ	テ	キ	タ	イ	フ	チ
イ	ン	ユ	ト	シ	ウ	エ
ン		ウ	リ	オ	カ	ネ
	オ	ス		カ	ヒ	ツ
カ	モ		シ	ツ	ガ	イ
ミ	ヤ	コ		オ	リ	ガ
ミ	ヤ	コ		オ	リ	ガ
ク		コ	ツ	ブ	イ	カ
ズ	ボ	ン		シ	カ	ン

解答

□□□□

前回(第54号)の
正解「ウチミズ」・「ミズウチ」
応募者数256名 正解者数252名

当選者は、図書カードの発送をもって発表にかえさせていただきます。



たてのカギ

- 高野山を開いた高僧。
- 日本古来の手すき紙。
- 人体や病気の予防・治療を研究する学問。
- 十二支の第九番目。
- 半分より多いこと。
- 果たし合いやあだ討ちなどに加勢すること。
- 大きな名譽。
- 輝かしい譽れ。
- 電車の屋根にある集電装置。
- 桜の○○○が待ち遠しいですね。
- 難解な書物などを終わりまで読み通すこと。
- 着物や衣服。
- 2で割り切れない整数。
- 「せき」の症状のある時は○○○を着用するのがエチケット。
- 俳句などで季節感を表す言葉。

よこのカギ

- 市の名産品「吹田○○○」。
- 空中ブランコなどの曲芸や軽業を行う見世物。
- 食用のために輸入され繁殖した北米原産のカエル。
- 糊や塗料などを塗るのに使います。
- 基礎工事のために地中に打ち込む棒。
- 一昨年は上野で、昨年は白浜で赤ちゃんが誕生しました。
- スルメ、剣先などが代表的です。
- 源氏物語など古い時代の文学や芸術。
- 春は転勤など人事○○○の季節です。
- 正月や祝いの席で出る魚と言えば?
- 計画を立てること。
- 地図記号で「工場」を示すものです。
- 破り捨てること。
- ご飯。カレー○○○。
- ⇄乾季。
- 「ホールインワン」もある球技です。

応募要領

応募は、必ずハガキで①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥解答⑦本紙に対するご感想などを書いてください。
締切り3月29日(金)(当日消印有効)までに(公財)吹田市健康づくり推進事業団(〒564-8550 住所不要)へ。
正解者の中から抽選で10名に図書カードを進呈します。



ウォーキング会員
200万歩
達成者!!



— 井本 真由美さん —
もともと歩くのが好きで、四国八十八ヶ所のお遍路や松尾芭蕉で有名な奥の細道を歩いてきました。今は、JR吹田から千里丘まで歩き、途中にある健都レールサイド公園の健康遊具も利用しています。体を動かすことが好きなのでヨガやスイミングにも通い、手話教室・高齢者大学では頭の体操を行っています。「目指せ、健康寿命100歳!」を目標に頑張ります。

平成31年度 事業計画(案)

運動を生活習慣として身につけ、糖尿病・高血圧などの生活習慣病の予防と、健康増進を図りましょう。

本事業団では、市民の健康づくりを支援するため、平成31年度も、次のような事業や健康情報を提供する予定です。詳しくは「市報すいた」やホームページでも案内いたしますので、ふるってご参加ください。



3、吹田市民健康づくり フェスティバル

春季事業

①てくてくハイク

実施予定 4月21日(日)
「雨天の場合 4月28日(日)」
・市内コース・郊外コース

②ノルディックウォークラリー

実施予定 5月19日(日)
「雨天の場合 5月26日(日)」

秋季事業

①2019チャレンジDAY

(みんなでからだを動かそう!!)
実施予定 11月10日(日)

場所 千里北公園

・リレーマラソン、ノルディックウォークラリー、ファミリースタンプラリーなどで楽しく体を動かしながら、健康について意識を高めよう

③スポーツフェスティバル

実施予定 12月1日(日)

場所 市内4市民体育館

4、各種教室等の開催

①ヘルストレーニング教室

対象者 中学生以下は除く

場所 片山市民プールトレーニング室

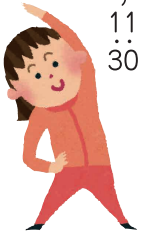
実施回数 週2回、月曜日・木曜日
及び時間 18:00～19:30
18:45～20:15 の2部制

②レディースヘルストレーニング教室

対象者 中学生以下は除く

場所 片山市民プールトレーニング室

実施回数 週2回、水曜日・金曜日
及び時間 10:00～11:30



ウォーキング会員事業新規会員募集

平成15年からスタートしたウォーキング会員事業ですが、毎年100名程度の新規申し込みがありました。平成30年度の登録会員は424名ですが、平成30年12月21日現在で134名の方が、200万歩達成しておられます。ご自身の健康のために、200万歩を目指してみませんか？

- 対象者：吹田市在住在勤の方(中学生以下は除く)
- 登録会員の目標：1日1万歩を目標に、4月からの1年間で200万歩達成を目標とします。200万歩達成者には、達成記念証をお渡しします。

- 募集人員：200人程度
- 実施期間：平成31年4月～平成32年3月末
- 参加費：無料
- 新規登録方法：
3月1日(金)～3月14日(木)までに、郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記の上ハガキまたは電話・FAXで申し込んでください。説明会の案内を送付します。



★説明会で、ウォーキング会員登録申込みをしていただいた方に、ウォーキング記録用紙「日本列島縦断に挑戦!!」を交付します。
説明会開催日時：4月12日(金) 青少年サポートプラザ 6階 多目的ホール
午後2時15分～2時45分 新規会員登録説明会
午後3時～4時30分 セーフティウォーキング講習会
講師 土井 龍雄 氏



● 申し込み・問い合わせ先 ●
吹田市役所内 高層棟2階
公益財団法人
吹田市健康づくり推進事業団
(〒564-8550 住所不要)まで
TEL・FAX 6330-9966

5、健康情報の収集と提供

①情報誌「健康すいた」の市内全戸配布
発行部数／8ページ、約177,500部
発行予定／平成31年8月1日、
平成32年3月1日

②健康パンフレット等の配布

③その他

・J・COMでのイベント紹介
・事業ごとのパンフレット、ポスター、
ビラ等の配布
・庁舎懸垂幕

6、健康づくり調査研究

①健康づくり事業の進め方について、先進都市等の調査研究

②その他

7、研修

①健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新認定講習会への参加等

8、賛助会員制度の普及 及び会員の増加を図る

9、関係団体との 連携強化を図る

①関西大学をはじめ市内各大学との連携

②ノルディックウォーキング普及に向けて地域スポーツ関係団体との連携

③その他



編集後記

「平成」もまもなく終わりを告げようとしています。思い起こせば、「平成」ほど健康についていろいろ取りざたされた時代はなかったのではないのでしょうか。当事業団も、平成3年に設立し、「平成」とともに成長していった団体と言えます。今後「百歳時代」と言われるにあたってますます健康の大切さ、「健康寿命の延伸」と「生活の質(QOL)の向上」を市民のみなさんとともに考え、支援できるよう取り組んでいきたいと考えております。

昨年度は、チャレンジDAYをはじめ、新しい取り組みを展開しました。はじめてのごとであり課題とする点もたくさんありましたが、それぞれ参加されたみなさんには「健康」を考えるきっかけとさせていただいたのではないかと考えております。今年度はさらに、従来からあるてくてくハイクの在り様も少し見直したり、昨年から始めましたノルディックウォークラリーも参加される方がより楽しめるように検討を重ねていきますのでよろしくお願いたします。

さあ、新しい年度が始まります。健康でいきいきとした生活をめざして自分のできることを、そして仲間と一緒に励ましあつてそれぞれが感じる達成感を求めて、外へ一歩踏み出しましょう。緑豊かなすいたの街が、みなさんの出発をお待ちしています。(T・U)