

HEALTHY LIFE



発行日：2009年9月15日（火） 発行所：山形県山形市緑町1丁目9-30
 第21号 社会福祉法人 山形県社会福祉事業団 リハビリテーション委員会 健康運動部会
 印刷所：(株)サンノー企画印刷



名称は『ユルット』、泳ぎは『スイミング・グー』。
 皆さんも一緒に泳いで楽しみましょう!!

梓園 アグレッション部

連絡先：社会福祉法人 山形県社会福祉事業団 事務局

TEL 023(623)9127

FAX 023(623)9123

ゆあーずで 運動不足解消

ワークショップ明星園

援助員 岡崎 優子

スペースゆあーずには、地域生活をしている方が通所しています。なかなか自分だけで運動する機会が少ないので、ゆあーずでは他事業所と合同で山形市総合福祉センターの体育館でバスケットをしたり、リレーをしたりして体を動かしています。いつもはおっとりしている利用者の方も、体育館では違った一面を発揮し、自分の意欲で積極的に参加しています。

またゆあーずではその他にも、毎週2回散歩を取り入れていきます。させられる散歩ではなく、楽しんでできるように毎回散歩場所を変えるなど工夫して行っています。このように、体を動かすことで日頃の運動不足の解消を目指しています。強制ではなく自分の意思で取り組むことを心がけ、これからも支援していきたいと思えます。



ちょこっとアドバイス

新型インフルエンザ対策について

自分でもできる予防の基本は「手洗い」「うがい」です

インフルエンザは、感染した人のせき、くしゃみ、つばなどと一緒に出されたウイルスを吸いこむことで感染します。感染の目安は2mです。



「新型インフルエンザ」でも

- ① 「手洗い」
- ② 「うがい」
- ③ 「せきエチケット」といったことが大切になります。

特にせきなどの症状がある場合、マスク着用や外出自粛など他人に感染させないようにしましょう。



せきエチケット

せきやくしゃみが出る時に、他の人にうつさないためのエチケットです。
 ・せきが出る場合はマスクをつけましょう。
 ・発熱やせきで医療機関を受診する際にはマスクをつけましょう。
 ・マスクがない場合、せき・くしゃみの時にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけましょう。
 ・せきやくしゃみを押さえた手、鼻をかんだ手はすぐに洗いましょう。

ウイルスに対する抵抗力を高めて、感染しにくい体づくりをしていくことも大切です。

- ① バランスの良い食事栄養を取る。
- ② 十分な休養・睡眠を取る。
- ③ 日ごろから適度な運動を行う。

山形県新型インフルエンザ対策本部

インフォメーション

健康運動セミナーのお知らせ

・期 日：
 平成21年11月27日(金)
 午前9:15受付
 午後4:00終了

・内 容：
 「心と身体のメンテナンス」

・参加費：
 一人500円(資料代)

・主 催：
 社会福祉法人
 山形県社会福祉事業団
 担当 事務局事業調整課
 菊地
 TEL 023-623-9127
 FAX 023-623-9123

山形県障がい者ディスクゴルフ大会
 (希望が丘)
 中止となりました。

「やまがた夢未来健康づくりプラン」について

～山形県健康増進計画～

こだま寮 援助主査 色 摩 幸 子

国は、疾病の早期発見、早期治療とともに疾病の発生を予防するための生活習慣の改善と健康の維持増進が重要な課題となったため「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」が策定され、それに加え山形県では、地域の実情や県民の健康特性を踏まえ、県民ひとりひとりがそれぞれの自由な意思に基づいた健康づくりに取り組むため「ゆとり都山形健康づくり21行動計画(健康文化やまがた21)」が策定されたのです。

一方、平成17年にまとめられた「医療制度改革大綱」では、疾病予防、特に糖尿病、高血圧、脂質異常症などの予防を重視した生活習慣病対策が柱の一つとされ、18年に「メタボリックシンドローム(内臓脂肪型症候群)」に着目した特定健康診査・特定保健指導の実施が義務付けられました。また、19年には健康増進法に基づく都道府県健康増進計画の充実による総合的な生活習慣病対策の必要性が示され、「メタボリックシンドローム対策の推進」を計画に盛り込むとともに「やまがた夢未来健康づくりプラン」と改称しさらなる健康づくりの推進を図っていくこととなりました。そして、20年各推進分野の施策の方向性に合致する具体的な施策(事業)を取りまとめたアクションプログラムを策定しています。

「山形県健康増進計画アクションプログラム」の紹介

県民運動の推進

1. 健康づくりのキャッチフレーズ

『1に運動、2に食事、しっかり禁煙、毎年健診』

2. 「やまがた夢未来健康づくり10か条」

自分に合った健康づくりに継続して取り組みましょう!

- 1 体重をチェックしメタボリックシンドロームを予防しよう
- 2 毎日、積極的に身体を動かそう
- 3 食生活の基本、朝ごはんを毎日食べよう
- 4 野菜や果物を多くとり、バランスの取れた食事を心がけよう
- 5 うす味でおいしく食べ、塩分の取りすぎに注意しよう
- 6 あきらめないうで、禁煙にチャレンジしよう
- 7 自然にふれ、温泉を利用して、上手にストレスを解消しよう
- 8 お酒はほどほどに、飲みすぎに注意しよう
- 9 がん検診を受け、早期に発見、早期に相談をしよう
- 10 きちんと磨いて、定期的に歯と歯ぐきの検診をしよう

3. 「やまがた夢未来健康づくりの日」 毎月21日

4. 「やまがた夢未来健康づくり推進月間」 毎年10月

9月は厚生労働省生活習慣病室長通知による健康推進普及月間です。自分で守ろう自分の身体



山形やまがた 10kmウォーキング

みやま荘 援助主査 今野博子

6月14日、山形市馬見ヶ崎川沿いで『第2回山形やまがた10kmウォーキング』が開催されました。河原の爽やかな風と薄日射す絶好のウォーキング日和の中、県内外から五三〇名を越える参加者があり、みやま荘からも利用者3名、職員3名が5kmコースに参加し心地よい汗を流してきました。

この大会は、山形市の姉妹都市アメリカ・ボルダー市の10kmレースに参加した人が、「山形でもあんな楽しい大会を実施したい」と有志に声をかけ、始まった大会です。コンセプトは、「自然の中をみんなと楽しく歩く!」ですが、参加者の笑顔でそれは達成できたのではと安堵しています。

ウォーキングは誰もが安全に気軽にできる有酸素運動です。また、来年も多数の方々に参加していただき、心身の爽快感を感じながら、たくさんの人たちと交流していただけならと思います。



話題



福寿荘
リハビリ室にて…子供の頃を思い出し、まりつきに挑戦。



寿泉荘
健康運動を実施しています。



福寿荘
健康運動でいきいき笑顔!



大寿荘
理学療法士と一緒に、リハビリ体操で体を動かします。大きいボールを使って、楽しく運動しています。そのほか、月二回、音楽療法も行っています。鳴子や鈴を使って、音楽に合わせて、体操します。