

休養・こころの健康

こころとからだを上手に休め活力を養います

自分のストレスに気づき、上手な対処法を身につけましょう。支え合える人間関係を作り、生きている意義を感じ、人のことを思いやることのできる健康なこころを持ちましょう。

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| みなさんが行うこと(目標) | 行政が支援すること |
| ◎規則正しい生活など、身体やこころの健康を意識した生活をします | 健康相談などでストレスや休養をテーマに取り上げます |
| ◎ストレスなどで困ったときは、抱え込まずに相談します | 精神保健相談などを充実します |
| ◎趣味を生かし、学習や自主グループに参加し、仲間づくりをします | 乳幼児に関して、気軽に相談できる窓口を充実します |

歯の健康

乳歯から8020をめざします

よく噛んでいる人は、生活の質、活動能力が高く、運動・視聴覚機能に優れていることが分かっています。80歳でも自分の歯を20本以上保ち、食生活に支障がないようにしましょう。

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| みなさんが行うこと(目標) | 行政が支援すること |
| ◎定期的にフッ素塗布を受けます | フッ素やフッ素塗布に関する情報を提供します |
| ◎食後の歯磨き習慣を身につけます | 小・中学校で給食後の歯磨きを実施する学校を増やします |
| ◎一本でも多くの歯を残し、8020を実践します | |

前期(平成14年度~16年度)の主な重点施策

栄養・食生活

食事からすこやかなこころとからだをつくります

栄養・食生活は成長や、より良い健康状態を作るために欠かせない営みであり生活習慣病とも深く関わっています。また、人と楽しく食事することは、良い人間関係や食生活を実践する力を育みます。

- | | |
|--------------------------------|--|
| みなさんが行うこと(目標) | 行政が支援すること |
| ◎「主食・主菜・副菜」を揃えた食事をします | 「主食・主菜・副菜」のPRに努めます |
| ◎正しくサプリメント(栄養補助食品)を使用することができます | サプリメントの相談などが受けられるようにします |
| ◎健診結果を活用し、食生活の改善に生かします | 健診結果を、自分の食生活の見直し改善に反映できるよう、相談・学習を充実します |

身体活動・運動

毎日無理なく楽しく身体を動かします

運動をよく行う人は、生活習慣病や死亡率が低く、メンタルヘルスにも効果をもたらすことなどが認められています。高齢者が寝たきりになることを減少させる効果もあります。

- | | |
|---------------|-------------------------------|
| みなさんが行うこと(目標) | 行政が支援すること |
| ◎積極的に身体を動かします | すこやか体操の指導者を養成するなど普及に努めます |
| ◎積極的に歩きます | コースを公募しておすすめのウォーキング・マップを作成します |

⑩腕を曲げてひざの屈伸を加えて全身を揺する(1~8)

⑨左側へ体重を移し体をねじり右手で左ひざをタッチ(1~4)、右側へ体重を移し、同じ動作を右側でも行う(5~8)

⑦足をたたきながら下へ曲げ(1~4)、ひざをゆるめ腕を下から上に振り上げ(5・6)横から振り下ろす(7・8)

6
手足の運動

5
足伸ばしとねじりの運動

4
前曲りの運動

⑪左足と右手を前へ(左手は後)出し踵をつける(1・2)、両足を揃え(3・4)、左足と右手(左手は前)を後ろへ出しつま先をつき(5・6)、両足を揃える(7・8)

⑧左足を横にししながら左へ体を倒す(1~4)、右側へ体重を移し、同じ動作を右側でも行う(5~8)

アルコール

節度ある適正飲酒を心がけます

飲酒は未成年者や妊婦を通じた胎児への影響が大きく、長期にわたる多量飲酒による依存症は、精神的・身体的健康などを損ないます。適正飲酒を定着させましょう。

- みなさんが行うこと(目標)
- ◎20歳になるまでお酒を飲みません
 - ◎深酒はやめ、休肝日を設けるなど適正な飲酒量にします
 - ◎アルコールやアルコール依存についての知識を身につけます

行政が支援すること
環境浄化キャンペーンにより青少年の飲酒防止対策をすすめます

たばこ

たばこによる健康被害をなくしていきます

喫煙は未成年者や妊婦を通じた胎児への影響が大きく、生活習慣病の原因となる可能性が知られてきました。効果的な分煙・禁煙を推進していく必要があります。

- みなさんが行うこと(目標)
- ◎喫煙前に、たばこの害について考えます
 - ◎これからも、たばこを吸わないようにします
 - ◎喫煙マナーを守り、周囲に迷惑をかけないようにします

行政が支援すること
禁煙者の体験事例を募集し、これを広めます
禁煙支援プログラムを行う機関の情報を提供します
環境浄化キャンペーンを行い青少年の喫煙予防対策をすすめます

健康日本21狭山市計画のダイジェスト版は主な公共施設で差し上げます。また、すこやか体操の練習用ビデオは団体を対象に貸し出しますので、保健センターへご連絡下さい

すこやか体操は、身体活動・運動のシンボル事業として制作しました。市民や小・中学校の体育担当教員などで制作検討会をつくり、元NHKテレビ・ラジオの体操指導者で武蔵野短期大学教授の輪嶋直幸先生の指導で完成したものです。名称は公募し、すこやか体操と決まりました。

制作にあたって輪嶋先生は、現代人は、脳・筋肉や骨・心の3つが歪んでいるので、この体操は、次の点を重点に考えました。①脳を刺激すること…脳の命令でそのとおりに身体が動くかどうか、②背骨を伸ばすこと…背骨を伸ばしたり丸めたりしながら良い姿勢を作る、③足をたくさん動かすこと…全身

の血液の循環を良くし、負担をかけることよって筋肉や骨が丈夫になり、肥満防止、高脂血症予防、高血圧予防、血糖値を下げる効果が期待できます。

すこやか体操はこうしてできました



制作の中心となった
輪嶋直幸先生

運動をすることで生活習慣病も予防し、心も和みます。と体操に寄せる期待を話されます。そして、体操の特徴は、8つの運動から構成されていて、どの運動でも足をたくさん動かすようになっていて、いつでもどこでもみんな気軽に楽しんで体操をしてもらえるように、ユニークな動きや、掛け声を入れたりして、独自に工夫して楽しむことも出来るようになっていきます。と特徴を話されます。

音楽は、北風小僧の寒太郎などを作曲した、福田和子先生が担当され、最後の部分には、狭山市歌が挿入されています。

市では輪嶋先生の掛け声の入ったビデオを作るなどして体操を普及していきます。

さあ、あなたもすこやか体操にチャレンジしましょう。

問い合わせ保健センター内健康推進課へ
☎956 8050

⑮ 足ぶみをしながら深呼吸

8 足ぶみ

お茶! お茶!

⑬ 全身でリズムを取りながら手拍子

7 全身運動

⑫ ⑩を繰り返し(1~8)、⑪を逆の手足から同じ動作を繰り返す(1~8)

⑭ ひざを軽く曲げ反動を利用し左足を後ろへ振り、踵をお尻へ付ける(5・6)、手は肩の高さでパッと広げる、掛け声は「お茶!お茶!」、右足でも同じ動作を(7・8)