

めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元気

健康メモ

No.16

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
TEL 23-1133

知らない間にあなたの体は衰えていませんか

体を動かす習慣をつけましょう

体を動かさずにいると、運動器（筋肉・骨・関節）の機能が衰え、心肺機能も弱くなります。ちょっとした段差でつまづき転倒して、骨折から寝たきりなどの要介護状態になる恐れもあります。（図1）

上手に体を動かしましょう
無理は禁物ですが、運動器の機能低下を防ぐために、体調に合わせて少しずつでも日々の生活の中に体を動かす習慣を取り入れることが大切です。次のことをできるところから心がけてみましょう。

Q. 最近、こんなことはありませんか？

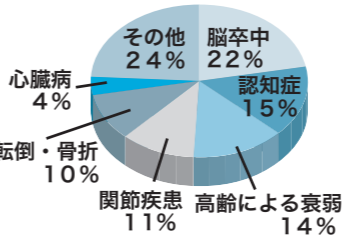
- 階段は手すりや壁につかまらないと上がれない
- 何かにつかまらないと座った椅子から立ち上がれない
- ある程度まとまった時間を歩き続ける日々の習慣がない
- この一年間で転んでけがをしたことがある
- 足腰が弱っていて転倒に対する不安が常にある

※上記のうち、ひとつでも思い当たることがあれば、運動器の機能低下が心配されます

- ①こまめに外出するなど、今より歩く機会を増やす
 - ②ゲートボールや水中ウォーキングなどスポーツの趣味を持ち、楽しみながら運動習慣をつける
 - ③便利な機器に頼りすぎず、たまにはエスカレーターなどではなく階段を利用したり、自転車に乗らず歩いてみる
 - ④掃除・洗濯・布団の上げ下ろし、庭の手入れなど家事をしつかりやる
- ※次回は「ゲートキーパー」について掲載します

■介護が必要となった主な原因（図1）

～平成22年国民生活基礎調査～



※「転倒・骨折」は全体の約1割を占めワースト5位
※「長門市」では、1位認知症、2位脳卒中、3位関節疾患、4位転倒・骨折となっています。（第2次長門市健康増進計画）



イベント情報・おいしい食べ物、新しいこと始まりますなど
長門市観光コンベンション協会スタッフの「これ」がおすすめ！
旬情報をお届けします。



「川辺の音楽祭2014」 第8回全国やきとリンピックと同時開催

湯 本温泉で開催されてきた「ジャズフェスタ」が、今年名称を「川辺の音楽祭2014」に変更し、全国やきとリンピックと同時開催されます。今年だけの特別コラボ企画で、会場も青海島シーサイドスクエアに移して開催です。今回も豪華なバンドが集結します。心地よい潮風に吹かれながら、素晴らしいステージイベントをお楽しみください。



and more...

30日・31日ともイベントは11時スタートです。ステージでは、長門市和太鼓連盟による和太鼓の演奏やダンス（リル・レイ・ダンススタジオ、長門ストリートダンス愛好会）、大道芸、山口県ご当地アイドル・30POSSEによるステージパフォーマンスなども予定されています。



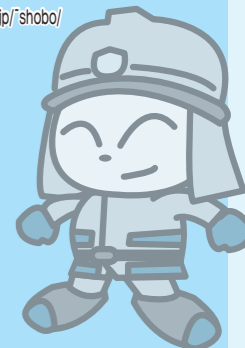
■開催日 8/30(土)・31(日)
■会場 青海島シーサイドスクエア

メインステージ スケジュール(予定)

- 8/30(土) 15:00～21:00
- ・ロマンズ(宇部市)
 - ・ケンコちゃんバンド(山口市)
 - ・Nothing job Brothers Band(周南市)
 - ・HEVUN(横浜市)
 - ・ニューセンチュリーオーケストラ(周南市)
 - ・Myshow(熊本市)
- 8/31(日) 15:00～21:00
- ・熱狂楽団タパスコン(益田市)
 - ・SHO-YA(山口市)
 - ・Trick Station(宇部市)
 - ・Next Batter's Circle(周南市)
 - ・FOUR CHORD SPECIAL(長門市/下関市)
 - ・よりた☆より& NJQ(宇部市)

こちし
119

長門市消防本部
中央消防署 TEL 22-0119
西消防署 TEL 32-1230
火災時の問い合わせ TEL 22-1414
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



住宅用火災警報器の維持・管理

皆さんは住宅用火災警報器を設置されていますか。平成23年6月1日からすべての住宅に「住宅用火災警報器」の設置が義務化されました。

住宅用火災警報器は適切な維持・管理が必要で、それを怠ると火災が発生した場合に正常に作動せず、発見が遅れ大惨事につながる可能性があります。次のことに注意して、適切な維持・管理を心がけましょう。

- ①機器本体にほこりなどが付着すると、煙を感じづらくなるため、定期的に掃除しましょう。また、汚れを落とす際は洗剤など使用せず。
- ②正常に作動するかどうか1カ月に1回程度、機器本体についているボタンを押すようにしましょう。
- ③住宅用火災警報器は電池により作動しているものがほとんどです。機種によって交換目安が異なりますが、一般的に10年程度とされていますので、電池が切れる前に交換するようにしましょう。

火災救急 件数[6月]

()内は今年累計

| | |
|-----|-----------|
| 建物 | 5 |
| 林野 | 4 |
| 車両 | 0 |
| 船舶 | 0 |
| その他 | 2 |
| 合計 | 11 |
| 救急 | 145 (911) |

こんにちは スポーツ推進委員です！

生涯学習スポーツ振興課 TEL 23-112005

6月14日(土)、15日(日)、宇部市渡辺翁記念会館、宇部市依田翁記念体育館を会場に平成26年度山口県スポーツ推進委員研修会が開催されました。

研修会では、長門市から22人が参加し、推進委員の資質向上と相互の情報交流を図りました。

1日目は、研究協議の中で長門市スポーツ推進委員の特性を活かしたスポーツの取組について、萩地域スポーツ推進委員協議会と長門市の取組と題し、活動紹介やチャレンジ・ザ・ゲームの普及活動、今後の活動目標について発表しました。また、宇部市の末永整骨院院長・末永成一先生による「姿勢が変われば全てが変わる」という演題で記念講演が行われ、

「ペップ・トーク」という言葉を用いて、心を前向きにする関わり方の大切さ、信頼関係を築く上での必要な技術をユーモアたっぷりにお話されました。

2日目の実技研修では、末永整骨院の先生方によるストレッチポールを用いた体幹トレーニングに挑戦しました。負荷のかからないストレッチで体幹が矯正されるなど驚きの連続でした。

長門市でも市民の皆さんに気軽に取り組んでもらえる運動を積極的に考案して広め、研修で学んだ知識をもとに更に皆さんに親しみを持ってもらえる活動を行っています。

