

# 「健幸」づくり にチャレンジ



健康メモ No.77  
長門市保健センター  
Tel 23-1133

「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域のみんなが健康で幸せを感じることができ「くらし」をいいます

## 今より、プラス10分体を動かそう！

健康を維持・増進するにはバランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な身体活動・運動が基本となります。身体活動・運動は、日常生活における家事や通勤・通学などの「生活活動」と、体向上や健康の維持・増進を目的に実施する「運動」に分けられますが、自分に合った方法で体を動かすことが健康づくりに役立ち、ひいては健康寿命を延ばすことにつながります。

活発に身体を動かすことは、血圧や血糖値の改善、筋力アップ、心肺機能の向上、リフレックスなど心身両面に良い効果をもたらします。

健康づくりに必要な身体活動は、18歳～64歳は「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動・運動を毎日60分」、65歳以上は「強度を問わず、身体活動・

運動を毎日40分」とされていますが、あまり体を動かしていない人は、+10（プラス・テン）といつて、今より10分多く体を動かすことから始めましょう。

まずは運動習慣を身に付けるラジオ体操やストレッチ、ウォーキングなど気軽に始められるものから取り組みましょう

・ながら運動  
テレビを見ながら、歯みがきしながらなどのちよつとした時間に体を動かしましょう

・日常生活で意識して体を動かしてみる  
エレベータを使わず階段を使う、車を遠くの駐車場に停めて買い物に行くなど、活動量を増やしましょう

・働く合間に  
長時間座りっぱなしの人は、

30分に1回は立ち上がって、軽くストレッチなどで体を動かしましょう

・仲間と一緒に  
公民館などの運動講座やサークル、地域のイベントなどに参加するのも良いでしょう

運動は継続的に行うことが大切です。急に激しい運動を始めると痛みを伴ったり、けがにつながることもあります。

無理なくできる自分に合った運動を楽しみながら実践し、「健幸」で生き生きとした生活を送りましょう。



# ゆくて通信

光  
観  
コ  
ラム

YUKUTE REPORT

道の駅センザキッチン  
観光案内所「YUKUTE」

（一社）長門市観光  
コンベンション協会  
TEL 0837-27-0074  
MAIL info@nanavi.jp

ななび  検索

## 俵山地区をめぐり、秋の味覚を大満喫！

# ガストロノミーウォーキング in俵山温泉 参加者募集中

「めぐる・たべる・つかる」をテーマに、この秋5回目の開催を迎える「ONSEN・ガストロノミーウォーキングin長門・俵山温泉」は、自然の中を歩きながら、地産食材を使った料理・地酒を味わい、温泉も楽しめるウォーキングイベントです。

今回のポイントは次の3点。より一層、秋の俵山を満喫できるイベントとなっていますので、友人や家族、地域のグループなどでぜひご参加ください。

- ①スタート前に爽快ヨガ  
スタート地点の俵山スパスタジアムで、毎回好評の「爽快ヨガ」を行います。



- ②メニューがより豪華に  
人気の俵山おでんやガストロプレートに、長州黒かしわの炭火焼、岩牡蠣やとらふくといった海の幸や里山そばなどを用意。さらに全ガストロポイントで地酒と野草茶が味わえます。
- ③参加者数を倍以上に  
今回は、前回の倍以上となる150人に参加枠を広げました。



▲詳細はこちら「ななび」イベントページ

### 《大会概要》

- 開催日 11/9(土)
- コース 俵山スパスタジアムスタート・ゴール 約9km
- 開会式 9:45
- 第1便 10:30～14:30
- 第2便 11:00～15:00
- 第3便 11:30～15:30

※各スタート1時間前から受付開始、30分前からヨガを実施

### ■募集定員 150人

- 参加料  
大人 4,000円  
小・中・高校生 2,500円

### ■申込方法

- ①インターネット申し込み  
「スポーツエントリー」サイトから申し込み
- ②FAX申し込み  
専用申込書に必要事項を記入し、長門市観光コンベンション協会(FAX 27-0079)へ送信
- 申込締切 10/31(木)  
※定員になり次第締め切り

# 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/



## 9月1日は防災の日

毎年9月1日は「防災の日」です。この日は、関東大震災が発生した日でもあるとともに、2月の立春から数えて210日あたり台風シーズンを迎える時期でもあり、地震や風水害に対応する心構えを育成するために制定されました。

また、「防災の日」を含む1週間（8月30日から9月5日まで）が「防災週間」と定められています。

何事もなく毎日を過ごしていると、防災意識が薄れがちになってしまいますが、災害は、いつでも発生するかわかりません。この機会を通じて市民の皆さん一人ひとりが、身のまわりで起こりうる災害について考え、自分の命は自分で守るという「自助」の意識のもと、災害時に適切な行動がとれるように、避難場所の確認や非常持ち出し品を準備しておきましょう。

また、自分たちのまちは自分たちで守るという「共助」の意識をしっかりと共有し、地域の防災力を高め、災害に強いまちづくりをしていきたいと思います。



▲防災訓練の様子

火災救急件数[7月]	
( )内は今年累計	
建物	0(3)
林野	0(1)
車両	0(0)
船舶	0(0)
その他	0(8)
合計	0(12)
救急	145(1,031)



こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel 23-1244

## 地域包括支援センターです！

### 認知症の人への接し方は？

65歳以上の約10人に1人は何らかの認知症状があると言われるほど、認知症はとても身近な病気です。認知症になると記憶力や判断力の低下は認められますが、感情はとても敏感で、周囲が気付く前から本人は何かおかしいと気が付き、不安や混乱を感じています。家族や地域など周囲の接し方や心構えが、本人の精神状態や病気の進行にも影響を及ぼしやすくなります。

**認知症の人への接し方**

①驚かせない・急がせない  
認知症の人は不安が強いように理解・判断力が低下しています。急がせるとよけいに焦って失敗することがあるので、ゆっくりと本人のペースに合わせてみましょう

②自尊心を傷つけない  
プライドは保たれるので、怒られたり傷つけられた感情は残りやすくなります。一方、感謝や人の役に立ちたいと思う気持ちは持っています。本人を大切にすることが大切です。

③心に余裕を持ち、接する  
関わる人が困惑や焦りを感じていると、本人にも伝わり動揺させてしまいます。自然な笑顔で接しましょう

長門市では、認知症を理解し認知症の人や家族を温かく見守る「認知症サポーター」の養成講座を地域、企業、学校等で開催しています。

●講座時間 60～90分

●内容 認知症の理解と接し方について  
講座の申し込みなどお気軽にご相談ください。