

「あやせいきいき健康だより」は3月に全戸配布しています。届いていないときは地域包括ケア推進課（保健福祉プラザ内）へ 問同課☎77・1116

あやせ24時間健康相談 ☎ 医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル☎0120・1192・61

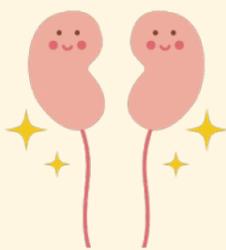
健康ひとくちメモ ～慢性腎臓病を予防しましょう～

腎臓は、私たちの体の中で尿や血液を作る働きや、血圧を調整する大切な働きをしています。この腎臓の機能が正常に働かなくなり、体内の不要物が十分に排せつできなくなってしまった状態を慢性腎臓病といいます。

初期は自覚症状がほとんどなく、進行していくと人工透析が必要となる可能性があります。早期発見をするためには、定期的に尿検査や血液検査を受けることが大切です。

慢性腎臓病は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病と関連があるとされています。減塩や腹八分目の食生活を心掛けることや、普段の生活にプラス10分の運動を取り入れるなど、まずはできることや取り組みやすいことから始めて、慢性腎臓病を予防しましょう。

問健康づくり推進課☎77・1133



健康度見える化コーナー相談会

5種類の機器を使用し、体組成・脳年齢・骨健康度・血管年齢・血圧の測定と結果の印刷ができます。希望者には結果の見方や生活習慣改善について保健師や管理栄養士からアドバイスが受けられます。時12月13日(火)9時30分・10時・10時30分・11時 場保健福祉プラザ ☎各3人(申込順) 持筆記用具 ☎12月2日から健康づくり推進課☎77・1133



骨健康度計



血圧計

コグニバイク体験講習会

フィットネスバイクと脳年齢計を組み合わせた、脳と体を同時に使うことができるコグニバイクの体験。講習修了後は、月～金曜日の平日8時30分～17時で、自主利用可(講習会実施中は講習会優先)。時12月13日(火)10時～12時(各15分間) 場保健福祉プラザ ☎市内在住で40歳以上の方 ☎6人(申込順) ☎12月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



12月の健康相談

相談の名称など(無料)	時(祝日・振り替え休日は除く)・相談内容など	問
予約制 成人健康相談	12/6(火)・12/26(月)9:30～11:45。生活習慣病などの相談。骨健康度測定もあり	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	12/22(木)9:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	12/22(木)9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。☎40歳以上の方	
妊娠・出産・子育て総合相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。妊娠・出産・子育ての悩み、児童虐待について(電話可)	
いきいき健康・食事相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。健康・栄養・酒害相談など	
高齢者ヘルスアップ相談	12/5(月)10:00～11:00。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

認知症カフェ(らくらくカフェ)

認知症の方や家族が気軽に参加し、情報交換や相談ができる集いの場(途中入退場可)。

時12月9日(金)10時～11時30分

場地域交流館はなね(上土棚南)

対市内在住で認知症の方と家族など ☎15人(申込順) ☎12月2日から地域包括支援センター泉正園 ☎70・1888



離乳食ゴックン教室

離乳食と育児の話。講師は管理栄養士、保健師。時12月23日(金)10時～11時 場保健福祉プラザ ☎4～8カ月児の保護者 ☎15人(申込順) 持母子健康手帳、抱っこひも ☎健康づくり推進課☎77・1133



レインボー健康体操指導者養成講座

筋力アップ、ストレッチ、脳刺激などを取り入れた高齢者向けの体操の指導者として地域で活動するための講座。社会参加することで自身の健康観を高める効果もあります。時来年1月11日～3月22日の各水曜日13時30分～16時(全10回) 場保健福祉プラザ ☎市内在住で65歳以上の方 ☎15人(申込順) 持動きやすい服装で飲み物、タオル ☎12月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



電話相談員ボランティア募集

(福) 横浜いのちの電話で、自殺予防対策として、こころの危機に直面する人のための電話相談員。☎ボランティア活動に関心がある方(応募資格などあり) 問(福) 横浜いのちの電話☎045・333・6163

簡単自宅でトレーニング

誰でもできる運動不足解消法

その6

問スポーツ課☎70・5656

自宅でできるトレーニングを紹介します。トレーニングを行う際は、「実施のポイント」「実施の注意点」をよく読んで、安全に正しく行ってください。

在宅ワークなど自宅で過ごす時間が多くなり、体を動かす機会が減少している方は、ぜひ、体力低下予防のために取り組んでみませんか。

実施のポイント

- 各種目の回数や時間はあくまで目安です。自分の体力に応じて、調節をしましょう
- トレーニング実施中は、呼吸を止めないように数を数えながら行いましょう
- 正しい方法できているか、どこの筋肉を使っているか、常に意識しましょう

実施の注意点

- 病気やけが、服薬などがある方は、運動制限がないか、医師の指示に従ってください
- 体調が悪い場合などは無理をせず、実施を控えてください
- 実施中に体調不良や痛みを感じたら、無理をせず、すみやかに中止してください

体側のストレッチ

各20～30秒 2～3セット

①頭上に両手を伸ばし、右手で左手の手首をつかみ、上半身を横に倒します。



②頭上に両手を伸ばし、左手で右手の手首をつかみ、上半身を横に倒します。



解説

脇腹のストレッチは、姿勢の維持につながります。また、身体をひねるスポーツ(ゴルフやテニスなど)には欠かせない種目です。

注意点

身体が真横ではなく、前に倒れたり、後ろに倒れると、脇腹の筋肉は正しく伸びません。また、手首を強く引っ張らないようご注意ください。



監修:(株)ハイクラス 位高駿夫(博士(スポーツ健康科学))