



今月の「子育て応援」

皆さんの参加を待っています!

子育てふれあい広場 [児童館]

問い合わせ先: 児童館 ☎345-4626

| 開催日時 | | 活動内容 |
|--------------|--------|---|
| ☆ | 12日(木) | ○お子さんを遊ばせながら、親同士でおしゃべりしたり、情報交換をするなど、自由に過ごすことができます。 ○子育て中の家族であれば、誰でも最初に登録(無料)するだけで自由に利用できます。(毎回の申し込みは必要ありません) |
| 17日(火) | 19日(木) | |
| 24日(火) | 26日(木) | |
| 31日(火) | ☆ | |
| 午前10時～11時30分 | | |

おおひら万葉こども園おひさまくらぶ [子育て支援センター] 問い合わせ先: おおひら万葉こども園 ☎344-3028

| 開催日時 | | 活動内容 |
|--------|--------------|--|
| 11日(水) | 午前10時～11時30分 | ★ベビーとママのヨガ教室★ ・スキンシップを大切にしながら、親子でヨガを楽しみましょう。 ・汗拭きタオルや水筒、お着替えなどを必要に応じてご準備ください。 |
| 18日(水) | | ★月齢に合わせた保育体験をしてみましょう★ ・各年齢のお部屋で保育体験をします。 ・たくさんのお友達といっしょに遊みましょう! |
| 25日(水) | | ★子育て何でも相談&親子で遊びましょう★ 会場:福祉センター ・お子さんの身長や体重を測定し、発育や発達などの相談に応じます。 ・ふれあい体操や工作など楽しく遊みましょう! |

○子育ての悩みや疑問についての電話相談や来園相談も行っています。
○月曜日から金曜日は「自由来園」も行っています。お友達を誘って遊びに来てください。

糖尿病予防教室開催のお知らせ

■申込・問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

糖尿病は、血液中にある血糖値(ブドウ糖の濃度)の高い状態が続く病気です。軽症の糖尿病の場合、ほとんど自覚症状がなく発見が遅れる場合があります。自覚症状がないまま高血糖が長期間続くと、全身の細い血管が少しずつ傷つき、さまざまな合併症が引き起こります。

健康診断の血液検査の結果で血糖状態を知るうえで重要となる「ヘモグロビンA1c(HbA1c)」の数値が高い方や体重がなかなか減少しないとお悩みの方を対象に、糖尿病予防教室を開催します。食事と運動について学ぶ教室を開催しますので、ぜひ、ご参加ください。

1. 日程 ※内容等が一部変更になる場合があります。

| 回 | 月日 | 時間 | 内容 |
|---|----------|------------|-----------------------|
| 1 | 1月30日(月) | 午前9時30分～正午 | 【基礎編】糖尿病について知ろう |
| 2 | 2月6日(月) | | 【食事編】血糖値を上げにくい食事・調理実習 |
| 3 | 2月13日(月) | | 【運動編】ちょこまか運動 |

- 2. 場所 福祉センター 集会室、調理室
 - 3. 対象 健康診査の血糖の判定でヘモグロビンA1c(HbA1c)の数値が**5.6以上**の方、体重がなかなか減少しないとお悩みの方(定員20名、先着順)
 - 4. 持ち物 健康診査結果票、運動できる服装、エプロン(2回目)、飲み物(お茶又は水)
 - 5. 参加費 無料(ただし、2回目の食材費として1人300円)
 - 6. 講師 村管理栄養士
 - 7. 申込期限 1月25日(水)まで健康福祉課に電話で申し込みください。
- ※軽運動がありますので、通院中の方は主治医にご相談のうえ申し込みください。

第2次おおひら健康プラン21 シリーズ⑨

介護予防につながる働き盛り世代からの健康づくり

村の介護保険認定者(介護を必要としている方)は増加傾向にあり、高血圧からの脳血管疾患による麻痺や関節疾患(膝や股の関節の痛み)が原因で介護が必要になる場合が多くなっています。

脳血管疾患の要因となる高血圧は生活習慣病の1つで、食生活・運動・喫煙・飲酒習慣が深く関わっており、生活習慣を見直すことで予防ができます。

また、関節疾患は、適度な運動を継続することで筋力やバランス能力をある程度維持し、※ロコモティブシンドロームを予防することができます。

働き盛りの世代から生活習慣の見直しや適度な運動を心がけ、健康寿命を延ばしましょう。

目標: 自分の健康に関心を持ち、生活改善に取り組みましょう



※ロコモティブシンドロームとは(運動器症候群、略してロコモ)

身体を動かすのに必要な運動器(骨、筋肉、関節、神経)などに障害が起こり、自分で移動する能力が低下して要介護になる危険度が高い症状のことです。

特に、関節はその周りの筋肉を使いながら動かします。関節に疾患が生じると痛みを感じます。適度な安静は必要なのですが、関節を動かさない状態が続くと周りの筋肉が弱くなります。その結果、関節がさらに動きにくくなるといった悪循環が起きてしまいます。

チェックポイント

骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。1つでも当てはまればロコモの心配があります。

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分ぐらい続けて歩けない
- 2キログラム程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- やや重い物を持つ仕事(布団の上げ下ろしなど)が困難である。

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

やってみよう

- 片足立ち(左右1分ずつ1日3回)
- かかとの上げ下げ(10~20回できる範囲で1日2~3回)

★村では、健康運動サポーターを中心に「万葉ジョイント体操」の普及活動をしています。ジョイントとは英語で関節という意味があります。この体操は、曲に合わせて普段あまり動かさないような関節(股関節等)をゆっくり動かすことができ、ロコモ予防になります。