

健康づくりを応援します！

# まめなかね



<第17号> H27.9発行

発行：益田圏域健康長寿しまね推進会議

<事務局> 島根県益田保健所

住所 益田市昭和町13-1

電話 0856-31-9532

FAX 0856-31-9568

e-mail masuda-hc@pref.shimane.lg.jp

http://www.pref.shimane.lg.jp/masuda\_hoken/

この「まめなかね」や、その他の取組の様子は、島根県益田保健所のホームページ↑からもご覧いただけます。

## 運動不足になっているあなた！「からだスッキリ体操」を始めましょう

働き盛りの健康づくりを推進するため、職域や壮年期の運動習慣の定着をめざして、このたび益田圏域で「からだスッキリ体操」（益田版ロコモ・メタボ予防体操）を作成しました。

運動不足になると体が硬くなったり、筋肉が落ちてきます。そして、筋肉に疲労がたまり痛み等が出現します。痛むと更に体を動かすことが減り、ますます筋肉が弱くなります。このようなことを予防するには、若いころから運動などにより運動器機能を高めることが重要です。

また、多くの人にこの運動を普及するため、DVDも作成しました。希望事業所等に配布を行います。配布に合わせて、体操のワンポイントアドバイスも実施できますので、ぜひお問い合わせください！

### ～ からだスッキリ体操の一部（ストレッチ）をご紹介します ～

左右に体側を伸ばす



体を左右にひねる



体幹の筋肉を動かす



膝の裏を伸ばす



股関節を開く



#### 【DVDの構成】

- ①運動の必要性（5分）
- ②ストレッチの解説と実践（10分）
- ③筋トレ解説と実践（10分）
- ④初級者向け実践編（10分）
- ⑤上級者向け実践編（10分）



正しい体操の仕方を覚えて、上手に筋肉を動かすコツを覚えましょう！

ロコモ予防には「運動」だけでなく、「食生活」や歯・口の「口腔ケア」も大切です！

それぞれ次のポイントに留意しながら、みんなでロコモ予防に取り組んでいきましょう！

### 運 動

(ポイント)

- ・ストレッチで体ほぐし！
- ・どこでもできる筋トレ！
- ・クールダウンもしよう！



### 食 生 活

(ポイント)

- ・バランス良く、しっかり食べよう！
- ・間食する内容を工夫しよう！
- ・カルシウムをとろう！



### 口 腔 ケ ア

(ポイント)

- ・飲み込み機能、発音機能のストレッチ、口の開閉や舌、ほほのストレッチを積み重ねて、口腔機能の低下を予防しよう！

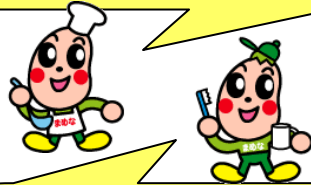


## 「食育月間」「歯と口の健康週間」街頭キャンペーンを行いました！

平成27年6月18日（木）、健康ますだ市21推進協議会の食部会・歯科部会、益田市食育推進会議と合同で、6月の「食育月間」「歯と口の健康週間」にあわせた街頭キャンペーンを実施しました。

益田市内のショッピングセンター前で実施したキャンペーンでは、多くの関係団体の皆様にご協力いただき、昨年度作成した「うすあじレシピ」の紹介や、定期的に歯科医院を受診することの大切さなどを呼びかけることができました。

毎月19日は食育の日！ 家族で食卓を囲み「食」の大切さについて考えてみましょう！！



むし歯がなくても、定期的に歯科医院で診てもらいましょう！！

「うすあじレシピ」については **島根県 食育サイト** で検索！！

## 「まめなくんの健康広場」(まちの食育ステーション)を開催しました！

島根県では、健康な食（うすあじの食事）の普及啓発に取り組んでおり、今年度は「まちの食育ステーション事業」として、うすあじレシピを活用した普及活動を行っています。

益田圏域では、「まめなくんの健康広場」と題し、平成27年9月12日（土）に市内のショッピングセンターで実施し、圏域会議の構成団体によるおいしい「だし」の試飲、みそ汁の塩分測定や試飲のコーナーを設けたほか、来店者にうすあじレシピを配布し、「減塩」について呼びかけました。



(↑益田地区栄養士会によるおいしい「だし」の試飲のコーナー)

(↓まめなくんも来店しPR！)



(益鹿食生活改善推進連絡会によるみそ汁の塩分測定・試飲のコーナー↓)



また、あわせて咬合力（歯でかむ力）のチェックや、正しい手洗いをチェックするコーナーも設置し、約150人の幅広い世代の来店者に、健康づくりの大切さをPRすることができました。

ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

(益田地区歯科衛生士会による歯でかむ力のチェックのコーナー↓)



(↑島根県食品衛生協会益田支所による正しい手洗いのチェックのコーナー)

## 島根県が取り組む「たばこ対策」をご紹介します！



島根県では平成16年に「島根県たばこ対策指針」を策定、その後見直しを行い、①未成年者の喫煙防止、②受動喫煙防止、③禁煙サポート、④普及啓発を柱に対策に取り組んできましたが、現状を踏まえ再度見直しを行い、今年3月新たな指針を策定しました。

第3次となるこの指針では、4本柱のうち「受動喫煙防止対策」「禁煙希望者への禁煙サポート」に特に重点を置き、以下の事業などに取り組むことにより、対策を一層進めていくこととしています。

## 禁煙をお考えの方、「禁煙支援薬局」に相談してみませんか？

県内の薬局のうち、建物内（テナントの場合はその薬局部分）が終日禁煙で、指定する研修を受講された薬剤師が禁煙希望者に対してのアドバイスなど禁煙に関する支援を行う、として申込のあった薬局を「禁煙支援薬局」として登録する制度をスタートしました。

「病院に行くのは難しいけど、薬のこと等相談してみたいな…」と思われる方、お近くの禁煙支援薬局に相談してみませんか？

なお、禁煙治療については「禁煙治療実施医療機関」でご相談いただくことができます。

### 益田圏域の禁煙支援薬局（13店舗：平成27年6月29日現在）

店名	所在地	電話
大谷仁成堂薬局高津店	益田市高津8丁目5-3	0856-23-1771
あおい薬局	益田市乙吉町イ89-10 日興ビル1階	0856-31-1951
野村大盛堂薬局	益田市東町18-33	0856-24-2509
めぐみ薬局	益田市横田町2533-1	0856-31-5060
天津薬局	益田市乙吉町イ336-3	0856-24-2515
高津オオハ薬局	益田市高津1丁目9-2	0856-31-0418
松本薬局	益田市土井町2-22	0856-23-3367
きりん薬局	益田市あけぼの東町4-4	0856-23-2183
益田薬局緑ヶ丘店	益田市高津6丁目23-21	0856-24-1541
能美恵壽堂薬局	益田市高津5丁目30-17	0856-22-4380
能美薬局	益田市高津2丁目1-23	0856-22-0802
柿木つくし薬局	鹿足郡吉賀町柿木村柿木651-5	0856-79-2491
日星薬局	鹿足郡津和野町枕瀬189-7	0856-74-0330



## 「たばこ対策取組宣言」を募集しています！

島根県は、第3次のたばこ対策指針の策定にあわせた新たな取り組みとして、「島根県たばこ対策推進宣言」を行いました。

市町村、企業、各団体等でも、それぞれの立場で取組を宣言され、具体的・主体的に取り組まれるよう推進していくことを目的に、「たばこ対策取組宣言」を募集しています。（益田保健所も宣言を行いました！）



【宣言内容】以下の点に注意して、それぞれの立場で取り組めるたばこ対策の基本方針を「たばこ対策取組宣言」として作成し宣言してください。

- (1) 健康長寿しまね推進計画など県の諸計画で示された「たばこ対策」から逸脱していないこと。
- (2) 宣言書の表題に「宣言名」、末尾に「宣言日」「宣言者名」を記載すること。
- (3) A4用紙に収まるように記載すること。

【対象者】市町村、地域や事業所、各機関・団体など（個人を除く複数名で構成されるグループなど）

【提出方法】各所在地の保健所健康増進課（島前は島前保健環境課）へ提出してください。

【周知方法】提出された宣言書は、県ウェブサイトに掲載するなど、広く県民にPRします。

禁煙支援薬局・禁煙治療実施医療機関の情報や、県の取組については、島根県のウェブサイト「島根県のたばこ対策について」で紹介しています。 ⇒⇒⇒ **島根県 たばこ対策について** で検索！

## こころの相談従事者研修会

こころに関する悩みを持つ人に対応される方々を対象に、資質の向上を図るとともに、自身の心の健康を維持するための方法を知り、関係機関と連携をとりながら早期発見・早期治療につなげていくことを目的として「こころの相談従事者研修会」を開催します。ぜひご参加ください。

日時：平成27年10月29日(木) 13:30～15:30  
 場所：益田合同庁舎 5階 大会議室 (益田市昭和町13-1)  
 対象：メンタルヘルスに関する相談機関の従事者、関係相談機関担当者 他  
 (保健福祉施設関係職員、事業所の衛生管理担当者、各相談機関担当者他)  
 主催：益田圏域健康長寿しまね推進会議、益田保健所  
 (協力機関)益田圏域自死防止対策連絡会、益田圏域壮年期保健連絡会  
 内容：情報提供 【講演】「支援者のトレーニングについて」  
 【講師】特定医療法人正光会 松ヶ丘病院 院長 坪内 健 氏  
 申込期限：平成27年10月28日(水)  
 申込先：益田保健所 健康増進課 ☎0856(31)9545



## 家族や身近な方で思い当たることはありませんか？

年相応の物忘れと治療が必要な認知症との区別はなかなかつきにくいものですが、家族や身近な方がその変化に気づく場合が多いと言われています。気になる方がいれば、まず次の項目をチェックしてみましょう。



出典：公益社団法人認知症の人と家族の会『家族が作った「認知症」早期発見のめやす』より抜粋

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 同じことを何度もしたり、言ったりする     | <input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う |
| <input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない            | <input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える     |
| <input type="checkbox"/> 周りへの気づかいがなくなり、頑固になった   | <input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにする        |
| <input type="checkbox"/> ふさぎこんで何をしてもおっくうがる      | <input type="checkbox"/> 下着を替えずに身だしなみを構わなくなった |
| <input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった |   |

認知症は **早期発見・早期治療** がポイントです！  
 本人からでなくても大丈夫ですので、思い当たる点があれば以下を参考に、まずはご相談ください。

### ◇認知症相談先一覧◇

#### 【医療機関】

1) かかりつけ医等 ○かかりつけ医(かかりつけ医がない場合は身近な医療機関)に受診し相談。  
 ※もの忘れ外来(益田赤十字病院)を毎週水曜日 14時から開設中(要予約)。

2) 精神科病院 ○本人または家族が受診し相談。

松ヶ丘病院 0856-22-8711 受付：平日 8:00～11:00 (電話での事前受診予約は可能)

#### 【地域包括支援センター】

相談時間：平日 8:30～17:15

益田市地域包括支援センター	0856-31-0245	美都地域包括支援センター	0856-52-3335
匹見地域包括支援センター	0856-56-0539	津和野町地域包括支援センター	0856-72-0683
吉賀町地域包括支援センター	0856-77-3123		

#### 【行政機関】

相談時間：平日 8:30～17:15

益田市役所 健康増進課	0856-31-0214	津和野町役場 健康福祉課	0856-72-0657
吉賀町役場 保健福祉課	0856-77-1165	益田保健所 健康増進課	0856-31-9544

#### 【家族の会】

1) 認知症の人を支える家族の会☆ぼらりす 相談時間：平日 8:45～17:30  
 ○介護者同士の交流・活動の場の提供(毎月第3土曜日 場所：ますだハイツ)

(事務局) 特定非営利活動法人すてっぷ 0856-32-0700

2) 認知症の人と家族の会 島根県支部益田地区会 相談時間：随時

○介護相談・悩みを話す場として家族・住民対象の定期相談、巡回相談を実施

① 定期相談 毎月第3木曜日 13:00～16:00 (場所：益田市総合福祉センター)

② 巡回相談 毎月第4水曜日 10:00～12:00 (場所：各地区振興センター)

(担当) 小原さん 0856-52-2552