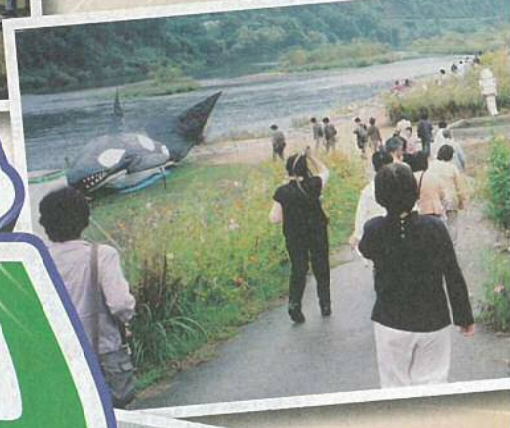


健康で豊かな生活をめざす  
愛育活動の情報誌

2014.6  
**49**

発行/岡山市愛育委員協議会  
事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町 1-1-1  
岡山市保健福祉会館 2階  
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758



# Let's! 運動

明日の元気のために



6月から特定健診・がん検診が始まりました。けんしん期間は6月～12月です。  
各戸配布している「岡山市保健所からのお知らせ」「けんしんガイド」を活用して  
早めに健康チェックをしましょう。



# ついに できました! OKAYAMA! 市民体操

## この体操の 目的は?

普段の生活の中に気軽に取り入れられる体操を作って、生活習慣病の予防にもつなげたい。

高齢の方も無理せずできる体操にしたい。ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防。介護予防にもつなげたい。

地域の行事の中に体操を取り入れることで世代を超えた交流ができ、地域の絆がより深まってほしい。



(H26.2 イベントで初披露)

## 体操の特徴は?

- 一般向け** 腕・脚・体幹など全身の筋力強化と筋肉のしなやかさを保つ動的ストレッチ体操。
- 高齢者向け** ロコモティブシンドロームを考慮した脚筋力強化をめざし、柔軟性やバランス能力も高める体操
- 子ども向け** 全身のあらゆる筋力をフル活動させ、筋力強化と柔軟性を高める体操

## どんな人が 作ったの?



健康市民おかやま21  
普及啓発部会の代表者  
で作りました!

作詞・作曲  
歌唱  
中西圭三さん  
(岡山市出身)



(H26.4 研修会での練習)

## 運動定着!

定期的に運動している人の割合は増えてきていますが、30~40歳代の割合は低かったそうです。みんなで、運動に取り組みましょう!!



## 今後に向けて

- 歌や曲を覚えると身体も動くようになる。まずは、曲を流していこう。
- 地域の健康教育に取り入れていく。
- おやこクラブとの交流やいきいきサロン・敬老会・地域の運動会等地域の人とも体操ができるように声をかけていく。

## あい探訪



### 豊学区

吉井川を挟んで、会陽(はだか祭り)で有名な西大寺観音院の対岸に広がる地域が、私たちの住んでいる豊学区です。豊地区・長沼地区愛育委員会が、平成21年に統合し、豊学区愛育委員会に再編されました。

愛育委員会は豊学区コミュニティ協議会に属し、「豊ふれあい祭り」「敬老会」「体育大会」等に参加し協力しながら活動しています。

コミュニティ協議会に属することで愛育活動においても他の組織から協力してもらえ、大変助かっています。

25年度の行事として、連合自主防災会長のもとで、南海トラフ巨大地震を予想した避難訓練を、小学校で行いました。約230人が参加し、待機場所の確認・土嚢作り・担架作り・放水訓練・非常食(アルファ米)作りの体験をしました。



私たち愛育委員はアルファ米を作り、試食をしました。多種多様な愛育活動を通して、地域交流の場を広げていけたらと思います。

### 雄神学区

平成3年にコミュニティハウスが完成し、住民の交流のために「ふれあいの日」を設け、毎年各種組織が協力してイベントを行ってきました。25年度は、2月2日に実施しました。

当日はいろいろなコーナーが設置され、畳の間には幼稚園児6人の絵と、小学校全児童80人の書き初めを展示しました。年々子どもの数が減り淋しい思いをしていますが、子どもたちの元気な作品にエネルギーをもらいました。

会議室には、学区の人たちが出品した写真・習字・絵・手芸・木工・生け花等工夫をこらした作品が並びました。近くの老人施設「会陽の里」からも出品されました。

前日につくったテントの食堂では、婦人会会員と愛育委員とで作ったおにぎりとうどんを接待しました。子どもコーナーでは、くじ引きとわた菓子を用意しました。



幼児から高齢者までが集まり、人と人とを繋ぐこのイベントへの協力を、愛育活動の一つとしてこれからも続けていこうと思います。

## 平成26年度 スタート! 愛育委員協議会評議員総会開催



岡山市愛育委員協議会評議員総会

4月23日、市役所7階大会議室で平成26年度岡山市愛育委員協議会評議員総会並びに会長研修会を開催しました。平成25年度の活動報告とともに、今年度の重点目標や活動計画について提案し承認されました。

また、午後の会長研修会では、「OKAYAMA!市民体操を広めよう」と題し、岡山大学大学院教育学研究科保健体育講座 酒向治子先生の講演のなかで、先生の動きを見ながら体操をし汗を流しました。テンポのある曲で、



自然に体が動き楽しくできました。

その後、各地域に分かれ、今後どのように体操を地域に広めていくかについて話し合いました。

## 旭日単光章 受章

平成25年秋の叙勲で、長きにわたり、市民の健康づくりに寄与した功績が認められ岡山市愛育委員協議会 好長シゲ子会長が、旭日単光章を受章されました。好長会長から、「これまで多くの愛育委員さんが積み上げてきた活動が認められての受章、代表していただきました」との言葉がありました。



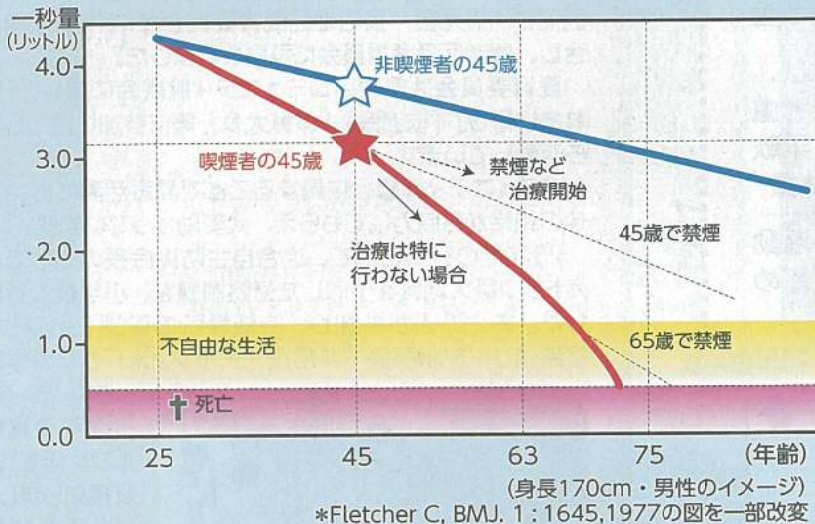




ご存知ですか？

# COPD (慢性閉塞性肺疾患)

COPD (慢性閉塞性肺疾患) とは、気道に障害が起こり徐々に呼吸機能が低下する病気です。「肺気腫」「慢性気管支炎」など長期にわたり気道がふさがり状態になる病気を総称した新しい病名



です。

COPDの主な原因は長期にわたる喫煙習慣で、国内における患者数は増加傾向にあり、人口動態統計(2010年)によると、年間死亡者数は約1万6,000人です。COPDの発症予防や進行を遅らせるには禁煙が有効であり、早期に禁煙するほど有効性は高いです。

## 禁煙に取り組みたい…

喫煙習慣は「ニコチン依存症」といわれ意志の力だけでは禁煙は難しく、治療が必要な病気とされています。2006年からは喫煙年数などの条件に該当すれば医療機関で健康保険による治療が受けられるようになっていきます。

岡山市では今年度より保険適用にならない方にも禁煙に取り組んでもらえるよう治療費の補助を始めました。また、治療までは今すぐ考えられないが、禁煙について相談してみたいという方は「禁煙のための健康相談」を実施していますのでご利用ください。

詳しくは岡山市保健所ホームページまたは、市民のひろば おかやま6月号をご覧ください。

### <禁煙のための健康相談>

毎週月曜日 13:00~16:30

岡山市保健福祉会館 2階 健康情報コーナー

### <禁煙のための健康相談>

毎月第3月曜日 13:00~16:30

中区保健センター



## OKAYAMA! 市民体操



この体操は、愛育委員や栄養委員の地域ボランティアをはじめ、健康市民おかやま21推進メンバーである市民の方や医師、薬剤師等多くの人が意見交換しながら作成しました。

体操の動きは、岡山市保健所ホームページでもご覧いただけます。健康市民おかやま21 トップページで検索できます。また、保健所・保健センターでは、CD・DVDの貸出もしていますので、最寄りの保健所・保健センターへお問い合わせください。