



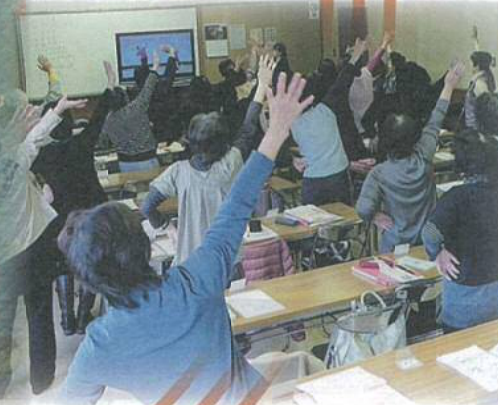
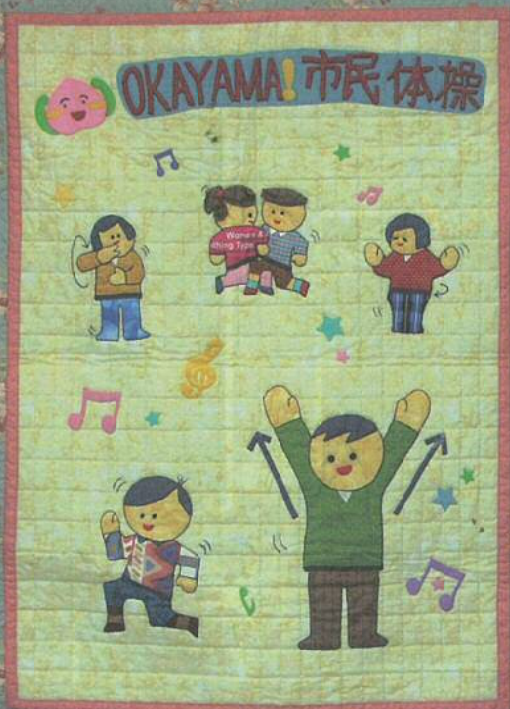
健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

2015.6

52

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

もっと もっと 広がれ OKAYAMA! 市民体操の輪



西地域愛育委員会



あい
トーク



特定健診・がん検診が6月から始まります。自分の健康を守るために、
年1回は、けんしんを受けてカラダをチェックしましょう。



OKAYAMA!市民体操

ひとりでハイ みんなでハイ

楽しいリズムで元気をもらおう!

昨年、「OKAYAMA!市民体操」が完成し、まずは愛育委員などが体操を覚えて各地で披露し、今では子どもから高齢者まで幅広い年代の方が様々な機会に体操を実施して、健康づくりや介護予防に役立っています。また、地域の行事の中に取り入れることで、地域の絆を深める役割も担っています。取り組みの一部を取り上げ、体操を行った感想を聞きました。

敬老会で



歌に合わせて動くから楽しいな

腰かけたままで体操できて楽だなあ

わたしたち、一年生になりました!

入学式



自然豊かな環境に恵まれた地に、三世代同居で育っています。日々バタバタしている私の代わりに祖父母がやさしく受け止めてくれる毎日です。おかげで思いやりのある優しい子になりました。

二人の育児に追われている時、愛育委員さんの訪問を受け色々話ができて、ほっとしたことを覚えています。その後も会うたび「大きくなったね!お母さんも元気そうね!」と声をかけてくださいます。いつまでもこうして見守っていただけるのは本当に有難いです。一年生になってお兄ちゃんと一緒に学校に行っています。



海と山に囲まれた穏やかな土地柄ですが、年々住む人の減少が進んでいます。今年は、3人の元気な一年生が入学しました。

「早いもので、春から小学生になりました。園児の時に2回、気管支喘息で入院しましたが、外遊びが大好きで毎日元気に走り回っています。小学校は同級生が2人と、とても少人数ですが全校生徒と仲良く遊んでいるようです。年上や年下の子とたくさん交流して、協調性を養ってほしいと思っています。」と、男の子のお母さんからうかがいました。

幼児から高齢者まで年齢問わず動けるのが楽しい

学区民運動会で



踊りきったぞ!

みんなで元気よく「ハイ・ハイ」と言って気持ちよかったです

校長先生や先生たちと一緒に楽しく踊ったよ



親子で

ママはぎこちない動き!



子どもたちはノリノリで楽しそう!頭の上でOをつくるポーズがお気に入り

小学生も



職場でも



市役所でも、昨年9月~11月昼休憩時間を利用して体操をされており、愛育委員も飛び入りで参加しました。

あい探訪

うちさんげ しんてい 内山下・深砥地区

私たちの地区は、老舗の百貨店を核にした表町商店街と、図書館・美術館の文化ゾーンが含まれる岡山市の中心市街地です。少子高齢化に伴い、胃・肺がん検診や健康教室などは両地区合同で行っています。また、新しくできた「OKAYAMA!市民体操」を多くの方々に知ってもらいたいと思い、内山下地区の敬老会で紹介しました。当日「元気で過ごすには毎日の運動が大切です。新しくできたこの体操の手や足の動きを毎日少しでも取り入れて、いつまでも元気でいてください」と話してから始めました。大きなスクリーンに映し出された映像と愛育委員の動きに合わせて、みんなが笑顔で楽しそうに参加しました。かすかに「ハイ・ハイ」のかけ声も聞こえてきました。

また、後日行った健康教室では、心豊かに健康で過ごせるようなお話と、介護予防体操などを行いました。敬老会に出席された方々も参加され喜ばれました。今後も「健康寿命延伸」のためにみんなで集まれる機会を計画し、市民体操を広めたいと思います。

まきいし まきやま 牧石・牧山地区

私たちの地区は中央地域の北に位置し、高齢化が進んでいる地区です。日頃から腰の痛みや膝の痛みを訴える声を聞きます。そこで、今年度の愛育委員会の研修は、町内会の協力を得て、「背骨からの手足のしびれ痛み・腰痛セミナー」を行いました。悪天候にも関わらず、213名の方が牧石小学校の体育館に集まりました。

岡山済生会総合病院の脳神経外科中島正明先生をはじめ、医師・看護師・医療事務員・理学療法士・歯科医師などの方々をお迎えして行いました。脊柱管狭窄症の治療、腰痛のかぎ穴手術の最先端医療、噛み合わせの大切さなどスライドを見ながら勉強しました。足腰を鍛える体操では音楽に合わせて手足を伸ばし、最後は20数名もの真剣な個別相談がありました。

研修を受けて、「年齢のせいにならないで適切な治療を受け、毎日を健康に過ごすことが大切だ」と思いました。

愛育委員の活動として、大勢の方に喜んでいただき、嬉しく思いました。



6月から「けんしん」がスタートします

「けんしん」には、**特定健診**と**がん検診**の2種類があります。

特定健診

健康保険者（国民健康保険、協会けんぽ、健保組合、共済、国保組合など）が、加入している40歳以上74歳までの方を対象に実施しています。
岡山市国民健康保険に加入されている方には、5月末に受診券を送付しています。

がん検診

胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がんの検診があります。対象は、40歳以上です。ただし、乳がんは30歳以上の女性、子宮頸がんは20歳以上の女性、前立腺がんは50歳以上の男性が対象です。



乳がんになる人が増えています！
小さながんを見つけるためには、
40歳以上の方は、**2年に1回のマンモグラフィ検査**を受けましょう。

☆詳しくは、6月中に配布される「けんしんガイド」をご覧ください。



健康市民おかやま21(第2次)



みんなで参加しよう！

◆OKAYAMA！市民体操甲子園

昨年度から普及啓発している「OKAYAMA！市民体操」を、より多くの人に知っていただき、取り組んでいただくため、今年度はグループで体操を競演するイベントを計画しています。

地域や職場の仲間、サークルのメンバー、学校の友達、いろんな人とグループを組んで、ぜひ参加してください。



日にち 平成28年3月6日（日）

場所 イオンモール岡山 5階おかやま未来ホール（北区下石井一丁目2番1号）

*詳しくは、保健所・保健センター等にあるチラシをご覧ください。

◆70万人市民トリオでウォーク

健康づくりのために「運動は大切！」と知っている人は多いと思いますが、いざ始めようとするとはじめられない、続かないのが運動。

仲間と一緒になら、運動も楽しく始められ、継続できるのでは。

3人1組でチームを組み、歩いてみましょう。

*詳しくは、保健所・保健センター等にあるチラシをご覧ください。

