

沖美町是長の高台にある自宅のウッドデッキから、目の前に広がる海を眺めながら体操をしているグループ、その名のおり「オーシャンビュー」は昨年12月に結成されました。元々、お寺のお参りが終わると集まってお茶をしていた仲間ですが、ただお茶をするだけでなく体操を始めたいいのではないかとこの提案があり、体操グループを立ち上げました。そのため、今でも体操をした後は楽しい茶話会が始まり、毎回笑い声とお話が尽きることがありません。体操を始めてから半年が経ち、2回目の体力測定を行ったところ、開始当初と比較



して結果が良く「半年でこんなに体力が上がっているのか」と全員で驚きました。メンバーは、「草むしりをした後、膝が震えていたが今は症状が何もでないのが不思議。」「家にいる時も意識して体操をするようになった。」「体操を始めたことで、メンバーの仲がさらに深まり、集まるのがより楽しみになった。」と、体にも心にも効果が実感できているそうです。これからもメンバー1人も欠けることなく、体操を続けていきたいと笑顔溢れる「オーシャンビュー」のみなさんでした。

えたじまのひろ通信

〜オーシャンビュー〜 (個人宅・是長 毎週木曜日 午後1時30分)

図 高齢介護課 (地域包括支援センター) ☎0823-43-1640

Vol.75

9月は「健康増進普及月間」・「食生活改善普及運動月間」です！

令和6年度健康増進普及月間の統一標語

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠」～健康寿命の延伸～

「健康寿命」を延伸するためには、一人一人が、運動・食事・禁煙など、個人の生活習慣改善の重要性について理解を深め、健康づくりの取り組みを実践していただく必要があります。

本市は、月間に併せて、日頃の生活習慣を振り返るための相談会や講座を開催します。お気軽にご参加ください。

健診結果相談会 (個別) 要予約

日時 相談日時の調整は、申込時に行います。

場所 市役所、公共施設などで実施します。

対象 ・市の生活習慣病健診、特定健診を受診された方
・健康についてお困りの方

内容 市保健師や看護師、栄養士が個別で相談に応じます。

持参物 健診結果票や病院でもらう血液の結果など

申込み 保健医療課へ電話で申し込んでください。

☎0823-43-1639

市役所 (本庁) で相談を行う

方は、体組成測定ができます。

体組成測定では、「体脂肪」「手足、左右の筋肉量」「体水分量」などが把握できます。

自分の体の状態を、より正確に把握でき、改善の目標が立てやすくなります。



健康づくり教室 (1週間前までに予約)

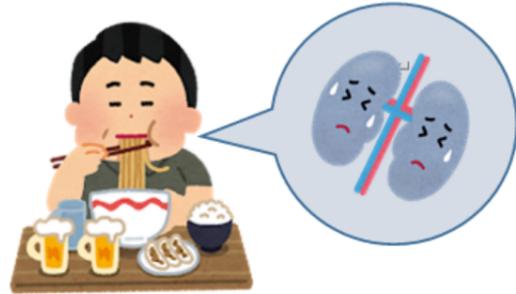
本市では、「慢性腎臓病 (CKD)」の予防に取り組んでいます。

日本の慢性腎臓病の患者数は約1,330万人と推定されています。

慢性腎臓病 (CKD) は腎機能が低下した状態や尿蛋白陽性が持続する状態のことをいい、初期は自覚症状がないまま進行し、進行して腎不全になると体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には人工透析や腎臓移植が必要となります。

発症と進行には生活習慣病が大きく関与しており、予防や進行の抑制には「早期発見と早期治療」が重要です。そこで、今回の健康づくり教室は「慢性腎臓病予防～腎臓をいたわるポイント～」をテーマに開催します。お気軽にご参加ください。

※みそ汁の塩分濃度測定ができます。希望する方は、みそ汁20cc持参してください。



時間はすべて午前9時30分～午後1時まで (※昼食付き)

期日	場所
9月12日(木)	能美市民センター
9月19日(木)	大君自治会館
9月20日(金)	大柿市民センター
9月25日(水)	秋月交流プラザ
9月26日(木)	江田島コミュニティセンター 沖美市民センター
9月27日(金)	深江交流プラザ
10月1日(火)	江田島市民センター (別館)
10月2日(水)	矢ノ浦老人集会所 沖美産品加工センター
10月3日(木)	山田コミュニティホーム 飛渡瀬交流プラザ
10月4日(金)	鷺部交流プラザ
10月7日(月)	鹿川交流プラザ
10月9日(水)	切串公民館 三高会館
10月10日(木)	宮ノ原交流プラザ 高田交流プラザ
10月23日(水)	大須コミュニティホーム

対象 どなたでも参加できます

内容 ・健康の話「慢性腎臓病予防～腎臓をいたわるポイント～」

- ・調理実習 腎臓をいたわる食事づくり
- ・栄養相談

持参物 エプロン、三角巾、マスク、参加費 250円

申込み 保健医療課へ電話で申し込んでください。

☎0823-43-1639

介護予防教室体験会に参加してみませんか？

図 高齢介護課 (地域包括支援センター) ☎0823-43-1640

介護予防教室の体験会を開催します。

11月から全16回の「えたじマッスル介護予防教室」をスタートします。

「どんな教室か気になる」「行ってみたいけど合わなかったらどうしよう…」「周りの人を誘ってみようと思うけど、イメージがわからない」「まずは1回体験だけしてみるか」など、どんな理由でもどんな方の参加でも大歓迎です。知らない人ばかりでもスタッフがサポートするので大丈夫です。まずはお試しでご参加お待ちしております。

講師 有限会社マリエフィットネスサポート 田中好行 先生 (11月以降開始する教室と同じ講師)

内容 誰でも実施しやすい簡単な体操 (11月以降開始する教室の紹介など含む)

対象者 65歳以上の方

参加費 無料

持参物 飲み物・タオル

申込先 地域包括支援センター ☎0823-43-1640

日 時	場所	定員	申込期限
9月18日(水)	9:30～11:00	各回 20人程度	9月13日(金)まで
	13:00～14:30		

