



健康せきかわ21 いきいきライフ

スポーツの秋、からだを動かそう！

「健康せきかわ21」から

運動部会について紹介します

村では、村民の健康づくり計画「健康せきかわ21」を推進するため「栄養・食生活」「運動」「たばこ」「歯科保健」の4分野に分かれて活動しています。
今年度「運動分野」では子どもの体力づくりに取り組み始めましたので、紹介します。

運動分野の目標

- 1 子どもの頃から楽しく正しい運動習慣を身につける
- 2 いつまでも若々しく、体力を維持する
- 3 運動不足からくる生活習慣病を減らす

村では小中学校の統合によるバス通学が開始され、子どもの体力低下が懸念されています。小中学校ではそれぞれ体力づくりに取り組んでいますが、幼児のころから楽しく体を動かす習慣を身につけることが体力向上と生活習慣病の予防につながると考えてい

ます。
この春から取り組み始めたのは、村の全保育園年長児を中心とした体操です。小児科医師の研修を受けた保育士が指導しています。色々な動きを毎日繰り返し返すことで、よい姿勢が保てたり、手先や足がうまく使えたりするなどの効



▶体を反って「ひこうき」体操を頑張る年長児たち
(下関保育園)

果が期待されます。
ぜひ「家庭で子ども達のがんばりや感想をたずねてみて」ください。

村ではラジオ体操を推進しています

夏休み期間中、健康づくり推進員から各集落の皆さんに参加を呼び掛けていたところ、朝仕事の合間に参加される方もいて「みんなで体操すると気持ちがいい」「体が楽になる」などの声が聞かれました。

柱集落では、健康づくり推進員手作りの賞状が区長さんから参加者へ手渡され、頑張りを分かち合いました。

この夏も

がんばりました！

「ラジオ体操 がんばって 大したもん蛇賞」
(柱集落)



高齢者の尊厳を守る

高齢者が、尊厳をもって暮らすことができるように、高齢者虐待防止法（高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律）が平成18年に施行されました。平成22年度、県内で806件の相談（養護者によるもの）があり、うち虐待と判断した数は598件にのぼります。毎年、村でも数件程度の相談があります。

高齢者虐待は

- ①身体的虐待（暴力等）
- ②心理的虐待（暴言や無視、いやがらせ等）
- ③経済的虐待（勝手に高齢者の資産を使ってしまう等）
- ④介護・世話の放任（必要な世話をしない、介護サービスを受けさせない等）
- ⑤性的虐待（性的ないやがらせ等）

に分けられますが、なかには重複している場合もあります。

高齢者虐待は、様々な要因が重なりあって発生していくものです。虐待を受けている高齢者の約7割に認知症の症状がみられます。虐待をしている人には介護疲れなどのストレスが要因となり、虐待しているという自覚があるとは限りません。

また、家族内の人間関係、地域のつながりが希薄になっ
ている社会環境も要因となっ
ています。

高齢者虐待は、身近に起こりうる問題ですが、虐待に至る前に対応することで未然に防ぐことも可能です。

「もしかしたら」「何かおかしい」など異変に気づいたら、地域包括支援センターへご相談ください。相談者の情報は守られます。



健康講座

93

息切れと肺年齢

新潟県立坂町病院 内科 影向 晃

階段や坂道を登るときに息苦しく感じることはありませんか？

息切れの原因は、肺や心臓、神経、血液などの病気や衰えが考えられますが、特に中年や高齢の方に多いのが、慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病態です。肺気腫とか慢性気管支炎とも言われます。喫煙などを原因としてゆっくり肺が壊れていく（老化する）病気で、患者さんの数は増え続けています。40歳以上の全人口のうち8・6%、日本全国で約530万人の方が該当すると推定されていますが、実際にはまだ22万人程度しか治療を受けていないというのが現状です。

さて、「肺年齢」という言葉を聞いたことがありますでしょうか？

自分の肺の健康状態が同年代の人と比べてどの程度か、簡単な検査（スパイロメトリ）などで調べる事ができます。呼吸の機能は誰でも20歳代をピークに加齢とともに低下しますが、長期間にわたる喫煙は呼吸機能の低下を急速に早めていきます。禁煙して適切な治療を受ければ、病気の進行を遅らせて、息切れなどの症状を楽にする（肺年齢を少し若返らせる）ことができます。適度な栄養や運動も呼吸筋などを鍛えられて効果的ですし、専門家のアドバイスによる呼吸リハビリなどもあります。

実は、初期のCOPDは自覚症状がほとんどありません。すでにCOPDになっている方も知れません。また咳、痰、

労働時の息切れなどの症状が出てきた中高年の方は、COPDの可能性が高くなります。息切れを「もう年だから仕方ない」とあきらめないで、まずは一度、「肺の健康を知るヒント」として自身の肺年齢を知ってみて、肺をなるべく若く保っていくことをおすすめします。

当院では主に毎週月曜日午前中に、COPDの疑いや喘息などを含め、息切れや呼吸器症状のある患者さんに対する新患外来を開いていますので、ぜひお気軽に、当院内科外来までご相談下さい。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎62-3111