

健康アドバイス



小浦 宏 医師
(吉備医師会から)

メタボという言葉が登場して久しくなり、ロコモという言葉がテレビや新聞でよく見かけるようになりました。どちらも歳をとっても元気に暮らすために、中高年の人は注意しないといけないことです。そのためには運動を積極的に生活に取り入れることが大切です。

運動は認知症の予防にもなります。しかし、農作業などのよ

今月のテーマ 運動

歳をとっても運動しよう

うに毎日体を使って動き回る仕事をしている人には趣味とする運動以外は必要なく、日々の過労や運動器障害に注意していれば大丈夫。運動が必要なのは一日中デスクワークをしている人や定年などで体を動かさなくなった人です。

それでは具体的にどの程度運動すれば良いのでしょうか。一般的には運動して「楽である」から「ややきつい」くらいで、脈拍数 110～130 / 分程度の運動です。自分にあった運動の脈拍数は $138 - \text{年齢} \div 2$ で求めることができます。運動の種類とし

ては歩行、水泳、水中歩行、サイクリングなどが無難でしょう。肥満の人は関節痛や筋肉痛が出やすいので、ランニングや強度の強い運動は避け、水中歩行や室内での固定式自転車などがお薦めです。効果を持続するためにできれば毎日 30 分するのがよいでしょう。毎日できない人は週 3 回を目標にしましょう。

日ごろ運動しない人が運動を始めるときは、体を痛めることもあるので、内科的メディカルチェックを受けましょう。自分にあった運動をすることが大切です。何事もほどほどに。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92-8259)

安全・安心

総社署からのすすめ

昨年、県内で発生した交通死亡事故のうち、四輪乗車中の死者は 35 人で、そのうちシートベルト非着用者の死者数は 19 人でした。

シートベルト非着用死者のうち着用していれば助かったと思われる人は 17 人で、非着用死者の 89.5 パーセントと高い比率を占めています。

シートベルト・チャイルドシートを着用せず、後部席の人が

シートベルト・チャイルドシートを着用しましょう

天井やドアなどに激しくたたきつけられたり、車外に放出されたりして大けがをする事故が多発していることから、平成 20 年 6 月、道路交通法の一部改正により全ての座席でのシートベルト着用が義務化されました。

【着用の効果】

■シートベルトは、交通事故の被害を大幅に軽減させます。また、正しい姿勢を保ち、疲労を軽減させる効果もあります。

■「エアバッグを装着した車だから大丈夫」と思ってはいけません。エアバッグはシートベルトを着用して初めてその効果が現れます。単体では事故時の被

害を軽減する効果は望めません。

■チャイルドシートは、シートベルトと同じように被害を軽減させるとともに、子どもが運転操作の支障となることを防止する効果もあります。

【着用の必要性】

シートベルトやチャイルドシートは、万一の事故からあなたや家族を守る命綱です。運転者はもちろんのこと、助手席や後部席の人も必ずシートベルトを正しく着用しましょう。

特に 6 歳未満の子どもを乗せるときには、体格に合ったチャイルドシートを使用し、確実に取り付けるようにしましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

吉備線開業 111 周年記念イベント

吉備線沿線歴史旅

～ 温羅を訪ねて～

吉備線に乗って、鬼ノ城と吉備津神社を訪れます。ガイドによる案内のもと、吉備線と吉備路観光を楽しみませんか。

日時 11月1日(日)
午前 10 時 24 分(総社駅発) から午後 3 時まで(吉備津駅)

定員 40 人(定員になり次第、締め切り)

参加費 大人 4000 円、小学生以下 3500 円

申込期間 10 月 1 日(木)から 26 日(月)まで

集合場所 午前 10 時に総社駅前広場に集合

その他 昼食、記念グッズがあります

申込先・問い合わせ リョービ ツアーズ総社支店 (☎③ 3381)

市主催の婚活イベント第 2 弾!!

カップリングパーティー in SOJA

昨年に続き、今年もカップリングパーティーを開催します。総社市はすてきな出会いを応援します!!

日時 12 月 6 日(日)、午後 2 時から 5 時まで

場所 サンロード吉備路

対象・定員 25 歳から 40 歳くらいまでの独身男女。各 30 人程度(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 3000 円

申込方法 10 月中旬から、市ホームページや市役所・各出張所に備え付けの申込用紙でお知らせします

その他 参加者に対して、事前セミナーを実施します

問い合わせ 政策調整課 (☎② 8213)

おかやま出会い・結婚サポートセンター開設

県では、結婚を希望する若者を応援する「おかやま出会い・結婚サポートセンター」を岡山市に開設しました。

サービス内容 ●メールマガジンを利用した情報提供
●スキルアップセミナーの実施
●結婚アドバイザーによる相談・アドバイス

開所時間 午前 9 時から午後 6 時まで(日・月曜日、祝日、年末年始は休み)

問い合わせ おかやま出会い・結婚サポートセンター (☎ 086-236-0802)

SOJAイルミネーション2015

テーマ「ホッとする街そうじゃ」

出展作品募集

11 月 30 日(月)から 12 月 24 日(木)までの間、総社駅前などを彩る「SOJAイルミネーション 2015」の作品を募集します。自慢の作品で通りを彩りませんか。

対象者 個人、団体、事業所

出展条件 総社駅前から国道 429 号までの区間に設置。設置から撤去まで各自が負担

申込方法 10 月 30 日(金)までに、SOJAイルミネーション実行委員会事務局へ申し込む

申込先・問い合わせ SOJAイルミネーション実行委員会事務局 (☎② 8276、商工観光課内)

関連イベント

「こたつ 100 個ライブ」
12 月 19 日(土)開催!!

※ご家庭で不要になった「こたつ布団」を譲ってください。