



薬師寺 公一 医師
(吉備医師会から)

学校に通っていると体育の授業があるので、自分から運動をしようと行動を起こさなくても週に2、3回は運動をする機会があります。しかし、学校を卒業して大人になれば運動をする必要がなくなるかという、そうではありません。

運動をする人のほうが、メタボリックシンドローム関連の疾患(糖尿病や中性脂肪・コレス

今月のテーマ **運動**

運動で生活習慣病予防

テロール値の過剰など)にかかりにくくなり、ひいてはメタボリックシンドローム関連の疾患が引き金となって起こる、さまざまな病気(心筋梗塞や脳梗塞など)にかかりにくくなるといえます。

また、運動をすることで筋力を保つことができるので、昨今耳にする、フレイル(虚弱・ぜい弱な状態)になりにくいということもいえます。

さらに、運動をすると、がんにかかっても亡くなるのが減ったり、そもそもがんにかかりにくくなるといった研究発表も

みられるようになりました。

このように、運動をすることの効用は多くありますが、体育の授業がある学生時代とは異なり、大人になると強制的に運動するような機会はほとんどありません。

したがって、自分で運動の手段や機会を見つけていく必要があります。スポーツジムなどに通ったり、ジョギングやウォーキングなど、日常生活でも見つけられる自分にあった運動を身に付けたりして、ぜひ運動の習慣をもってください。生活習慣病の予防につながります。

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

「高齢者交通事故0の92(日間)おかやま2016-2017」は、「交通事故などに遭わないように、自分の安全は自分で守る!」との宣言文に署名した65歳以上の高齢者に、高齢者交通安全5則を実践していただき、高齢者の交通事故を抑止しようとする取り組みです。

次の高齢者交通安全5則を守って、高齢者の歩行中、自転車運転中の交通事故の発生を予防

「高齢者交通事故0の92(日間)おかやま2016-2017」に参加しよう

しましょう。

■高齢者交通安全5則(ま行で交通安全を実践)

- ③まつ…次の安全を待つ
- ④みる…周囲の状況を見る
- ⑤むりせず止まる…交差点などでは、無理せず止まる
- ⑥めだつ…夜光反射材を着用して目立つ
- ⑦もっと知る…自分の身体機能の変化をもっと知る

11月1日(火)から平成29年1月31日(火)までの92日間が、無事故等認定期間です。期間中に交通事故の当事者とならなかった

参加者の中から、抽選で50人に記念品が贈呈されます。自転車乗車中に交通違反を行った場合や、運転免許保有者が自動車を運転中に交通違反を行った場合は、抽選の対象外となります。

「高齢者交通事故0の92(日間)おかやま2016-2017」は、県内に居住する65歳以上の人なら免許の有無を問わず参加できます。参加の募集期限は10月31日(月)までです。申し込みは、総社警察署交通課またはお近くの交番、駐在所で受け付けています。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)



吉備路風土記の丘一帯で草刈りをする高齢者。生きがいをもって楽しく作業をしている。

今年4月に60歳から70歳の市民1200人を対象に実施した就労に対する意識調査では、現在働いている人の約6割から、いつまでも働きたいという回答があり、働いていない人の約3割が働きたいと回答しています。また、多くの人がボランティアや地域コミュニティで役割をもって社会に

貢献していききたいという意識をもっていることが分かりました。今後、少子高齢化や人口減少問題といった課題に対して、高齢者が貴重なマンパワーとなり、地域を支え、生きがいをもって元気に暮らせるよう健康増進・介護予防の取り組みを協議会で進めていきます。

市では、いつまでも活躍できるまちを目指し、「総社市生涯現役促進協議会」を設立。事業構想モデルを厚生労働省に提案し、8月1日の採択を受けて、10月9日(日)から働きたい・活躍したいと希望する高齢者を対象としたワンストップの

総合相談窓口を総合福祉センター内に開設します。窓口では、一人ひとりの就労や社会参加など多様なニーズに応えられるよう、ハローワーク総社や市シルバー人材センター、総社商工会議所などの関係機関と連携し、生きがいづくりをコーディネートしていきます。

開設初日は、加藤勝信一億総活躍・働き方改革担当大臣が来総。オープニングセレモニーを行います。全国でも先進的な生涯現役のモデル事業。相談窓口以外にも、就労に関するスキルアップセミナーや農業者育成研修、女性限定の創業支援セミナーなどを開催していきます。

10月9日 働きたい 活躍したい 高齢者の総合相談窓口がオープン



総社流 生涯現役促進地域連携事業 始動

問い合わせ 長寿介護課地域ケア推進係 (☎083373)

今年の保健福祉大会

ステージトークは「教えて! 生涯現役と生きがいづくり」

今回の保健福祉大会は、『全国屈指の福祉先駆都市』を目指して」をテーマとして、加藤勝信大臣の基調講演や高齢者を取り巻く環境と課題について映像を交えたステージ井戸端トークを行います。ぜひ、ご来場ください。

■日時 10月9日(日) 午後1時30分

■場所 市民会館

問い合わせ 福祉課福祉総務係 (☎08264) 【10ページに関連記事】



一億総活躍・働き方改革担当大臣 加藤勝信さん