

「転ばぬ先の杖」

健康長寿のための『3つの柱』

健康な状態から要介護状態へと向かうくだり坂。運動、食生活、社会参加を中心とした予防法で改善することが可能です！

図 高齢福祉課 包括支援係

▶ 高齢期に陥りやすい悪循環

高齢期になるにつれ、外に出かける機会が減ったり、人と接する機会が減りがちです。また、食欲が衰えたり、筋力や体力も低下しがちです。このような不活発な生活は、心身機能や日常生活を送るうえで大切な機能（生活機能）の衰えを招き、要介護状態へとつながる恐れがあります。高齢期の健康づくりを進めていけば、この悪循環の予防・改善していくことができます。

▶ 要介護状態を防ぐ「3つの柱」

要介護状態になるのを防ぐ3つの柱は、「運動（体力）」「食生活（栄養・口のはたらき）」「社会参加」です。

外に出て積極的に活動することで、心身の機能を高める機会が自然と増えます。逆に、社会とのつながりを失うことが要介護への最初の入り口とも言われます。

地域の集まりや下記の介護予防のための教室（ずく出し健康教室）へ参加し、外出の機会を増やしていきましょう。



運動



食生活



社会参加

▶ 2019年度 ずくだし健康教室

	内容	日程	時間・会場・参加費等
健康長寿 こもろ教室	介護保険新規申請理由として上位を占める疾患等を予防し、自分らしく豊かな暮らしを続けるための教室。	6/7(金) ※6～7月のテーマはフレイル(虚弱)	13:30～15:00 市民交流センター ※申込み不要 ※参加費無料
健口栄養相談室 ～転ばぬ先のフレイルチェック～	食育システムと簡単な自己チェックで身体やお口の状態を知り、食事のとり方やお口のケアを学ぶ。	5/14(火) ※奇数月に開催	13:30～15:00 市民交流センター ※申込み不要 ※参加費無料
糠塚運動教室	運動初心者の人でも安心。畳の上で手軽な運動を行います。運動の継続、運動機能向上、疲れにくい体づくりをめざす。	5/17(金) ※毎月開催	10:00～11:30 糠塚園 (高齢者福祉センター) ※申込み不要 ※参加費無料
脳いきいき教室	認知症を理解し、予防していくための教室。楽しく頭と身体を使って運動、レクリエーションなどを実施。	5/21(火) ※毎月開催	13:30～15:00 市民交流センター ※申込み不要 ※参加費無料
健康達人区らぶ	公民館等に社協職員が出向き、地域の人と交流しながら、健康づくりと介護予防のための話や簡単な体操、レクリエーションを行う教室。	日程は、区内回覧でお知らせします。区により実施状況が異なります。(詳細は、小諸市社会福祉協議会 ☎ 25-7337 へ)	各区の公民館や集会場など ※参加費無料
介護予防 地域交流事業	地域の方々が中心となり、公民館等を会場に行われる介護予防教室、給食会、お茶会、世代間交流などの地域の交流会。	日程や周知方法は区ごとに異なります。(詳細は、小諸市社会福祉協議会 ☎ 25-7337 へ)	各区の公民館や集会場など

たばこの害の影響は自身にも家族にも

圃 健康づくり課 健康支援係

たばこは全身のがんの原因だけでなく、生活習慣病にも関係するなど、全身に様々な影響を及ぼします。

最近特に注目されているのが「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」と「受動喫煙」です。

増えています！ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPD は肺の機能が低下し、呼吸困難を招く病気です。

「肺の生活習慣病」や「たばこ病」とも呼ばれます。

日本人男性の死亡原因の第 8 位！

世界的にみると、COPD の患者数は 2 億人、年間死亡者数は 300 万人と推定されています。日本でも死亡数は増加傾向にあります。

COPD 発症の主な原因は、空気中の有害物質を吸い込むことです。中でも最大の原因は喫煙で、COPD 発症の 8～9 割を占めています。

思い当たる症状はありませんか？

次のような症状が続く場合は COPD の疑いがあるため注意が必要です。

- ・咳やたんが多く、なかなか治らない。
- ・息切れしやすい。
- ・口をすばめて息をするようになった。
- ・呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューする 等

長期の喫煙によりゆっくり進行することが多いため、症状が出ても“年のせい”“風邪のせい”と思われがちですが、放置しておくとも最終的には自分で呼吸することさえできなくなります。

COPD は予防できます！

壊れてしまった肺胞（肺の血液と空気を交換するところ）は元に戻らないため、COPD は一度進行すると完全には治りません。しかし、最大の原因である喫煙をやめることで、残された肺胞を維持し、発症を予防することができます。また、早期に禁煙するほど効果は高いと言われています。

受動喫煙に要注意！

自分たばこを吸わなくても、他の人が吸っているたばこの煙を吸うことで病気になる確率が高くなります。日本では、受動喫煙を原因とする死亡数は年間 1.5 万人とも言われており、肺がん・脳卒中・心臓病等のリスクが高まります。

子どもが煙を吸うと、ぜんそく・急性気管支炎・肺炎・中耳炎など、子どもが医療機関にかかる主な病気を引き起こす原因にもなります。また、妊婦が煙を吸うと胎盤の血流が悪くなり、低出生体重児・早産が起りやすくなります。

また、周りの大人がおいしそうにたばこを吸っている姿を見て子どもが興味を持ち、将来喫煙者になりやすい傾向にあると言われています。

保健の窓



禁煙にチャレンジ！

禁煙したいと思ってもなかなか続かず、「やめたいのにやめられない」と思っている人を対象に禁煙外来があります。一定の条件を満たすと禁煙治療が保険適用になります。楽に、確実に、禁煙をしたい人は禁煙外来をおすすめします。

5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日～6月6日は「禁煙週間」です。



浅間縄文ミュージアムシリーズ講演会

“縄文人の原像をさぐる！” 第1回「縄文世界の土偶」

内 容 土偶の謎と縄文人の精神世界のお話です。
日 時 5/12(日) 13:30～15:00
講 師 文化庁 原田 昌幸 氏
場 所 エコールみよた あつもりホール
(聴講無料)

☎ エコールみよた浅間縄文ミュージアム ☎ 0267(32)8922



青森県出土 土偶 縄文晩期

堀辰雄文学記念館 野いばら講座

堀辰雄が亡くなった日にちなみ、「野いばら講座」を今年も開催します。今回は、企画展にあわせて『大和路・信濃路』のお話をいただきます。

日 時 5/26(日) 13:30～15:00
場 所 堀辰雄文学記念館
講 師 高橋 梓 氏(近畿大学法学部講師)
演 題 堀辰雄『大和路・信濃路』に受け継がれる
マルセル・プルーストの美学
定 員 50名(中学生以上対象)
受講料 無料(入館料のみ)
入館料 大人:400円、小中高生:200円

※電話またはFAXで申し込んでください。定員になり次第締め切りとなります。
※駐車場は、堀辰雄文学記念館駐車場および追分宿駐車場(浅間神社前)を利用してください。

企画展「堀辰雄と旅 一大和路編」開催中
期 間 6/16(日)まで(休館日は水曜日ですが、祝日の場合は開館します。)

☎ 堀辰雄文学記念館 ☎・FAX0267(45)2050

KARUIZAWA



堀辰雄 昭和16年
杉並成宗の家にて

木造住宅の耐震診断(無料)・耐震改修工事補助金

災害に災害に強いまちづくりの推進を図ることを目的に、耐震診断を無料でを行っています。

【対象住宅】昭和56年5月31日以前に着工された木造在来工法による一戸建ての住宅

【診断方法】①市役所建設課へ申込み(建物の概要(延床面積等)をお聞きます。印鑑と建物の概要がわかる書類があればお持ちください) ※申請書は、建設課窓口または市ホームページからダウンロードできます。

②耐震診断(市から木造住宅耐震診断士を派遣します。診断当日は、立会いをお願いします。)

③フォローアップ(診断後、診断士が結果のご説明と補強方法等をご提案します。)

【申込期限】9/30(月)

▶耐震診断の結果、「やや危険」「危険」と診断された住宅を改修する場合、耐震改修にかかる費用の一部を補助します。

【補助金額】耐震工事に要する費用の4/5の額(上限100万円)

【注意事項】申込みから診断士の派遣まで時間がかかる場合があります。予算額に達し次第終了となります。

☎建設課 管理係