誌上イベント 健康なんこく☆きらり☆フェア2020 開催！

今年は新型コロナウイルス感染症を考慮して、「健康なんこく☆きらり☆フェア」を中止します。そこで今年は、生活習慣病やフレイルを予防するために参考にしていただきたいことをまとめた、広報版「健康なんこく☆きらり☆フェア2020」を掲載します。新型コロナウイルスに負けずに健康な毎日を送りましょう！

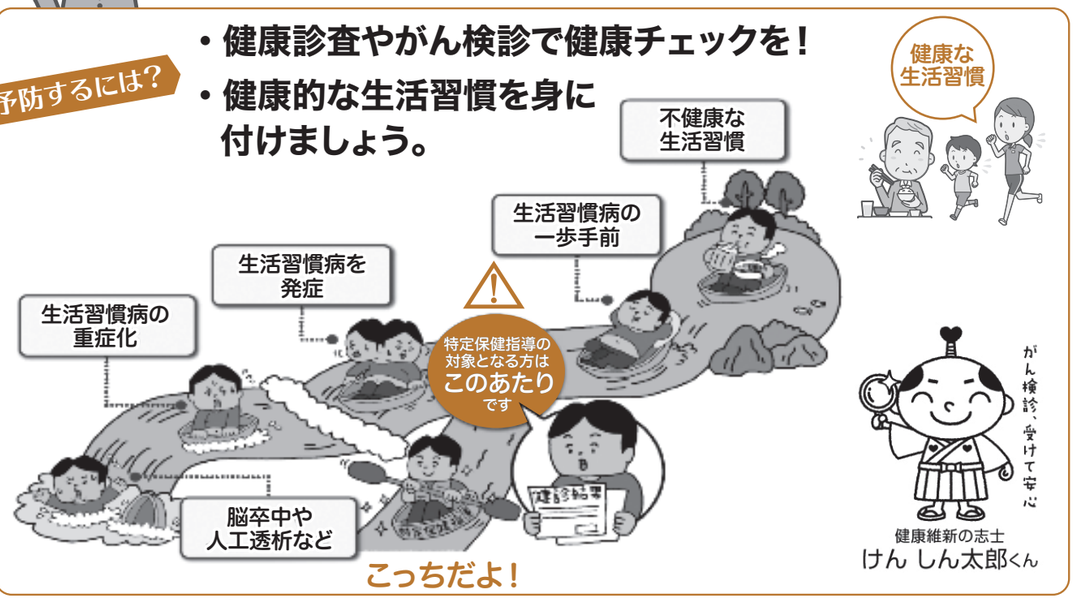
☆きらり☆フェアとは…
市民の皆さんに住み慣れた地域でいつまでも健康で生活してもらうために実施している、病気の予防や介護予防のヒント満載の「健康づくりイベント」です。

生活習慣病ってなに？

食生活や運動、睡眠、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣の蓄積が原因で発症する病気の総称です。

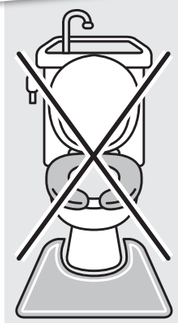
予防するには？

- **健康診査やがん検診で健康チェックを！**
- **健康的な生活習慣を身に付けましょう。**



健康一口メモ

防災は健康から！ トイレと健康



災害時にトイレが使えない
▼
トイレを抑えるため水分を控える
▼
慢性的な水分不足状態
▼
エコノミークラス症候群血栓症が生じる危険性

大規模な災害が発生すると、トイレは使えなくなります。困る前に事前の備えをしましょう！
何を準備したらいいの？など防災のお困りごとは、気軽に危機管理課（☎880-6575）までお問い合わせください！

ヒートショックに注意！

ヒートショックとは、家の中の急激な温度差で血圧が大きく変動して、失神や脳卒中、心筋梗塞などを引き起こすことです。特に寒い時期の入浴のときは次のことに気をつけましょう。

ヒートショックを防ぐポイント
- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- お湯の量は少なめ(半身浴)にしましょう。
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- アルコールを飲んだ時、食後すぐの入浴は控えましょう。
- 入浴する前に同居者に一声かけましょう。

フレイルってなに？

高齢期になって心や体の活力が低下した状態をいいます。

生活習慣をチェックして元気に長生き！

予防するには？

- **社会参加をしましょう**
- **運動習慣をつけましょう**
- **バランスがいい食事を心がけましょう**

南国市が実施している体操を２つご紹介！

貯筋運動

最新の研究で、入院などで2日間寝たきりの生活を送ると、太ももの前の筋肉が1年分、2週間だと7年分、年をとるのと同じだけ減少することがわかりました。

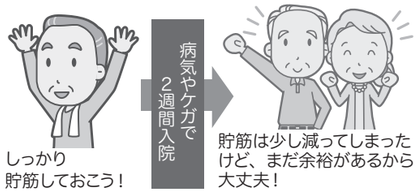
そこで、筋肉もお金と同じで、いざというときのために「貯筋」しておくことが必要です。『備えあれば憂いなし』お金は借りられても、筋肉は借りることができません。自分で貯めておくしかないのです。そして筋肉を貯める唯一の方法は、『使うこと』なのです。

まほろばクラブ南国のホームページに貯金運動の動画を掲載していますので、動画を見ながらあなたも貯筋しませんか。

貯筋運動とはこんな動き！

立位プログラム
- イス座り立ち
- もも上げ
- 背伸び
- 横への脚上げ

座位プログラム
- つま先上げ
- かかと上げ
- 脚伸ばし
- もも上げ



わかガエる体操

音楽に合わせて座ってできる体操や立って行うビデオ体操です。知らず知らずのうちに筋力・体力がついて活動力ＵＰ！地域の公民館などで行っている「いきいきサークル」でも活動の一つとして取り組んでいます。

詳しくは、地域包括支援センター（☎804－6010）にお問い合わせください。