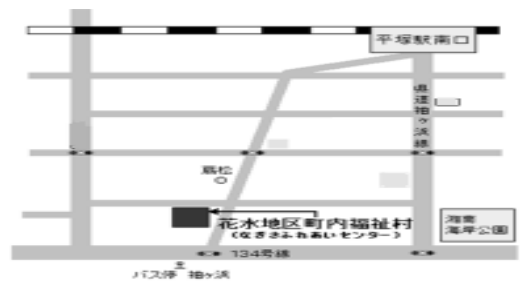


# 花水福祉村だより

発行日：平成27年10月

第29号

発行元：花水地区町内福祉村運営協議会



## 「健康寿命」知っていますか？



「平均寿命」という言葉は誰でも知っていますね。現在、日本人の平均寿命は男性 80.21 歳、女性 86.61 歳と世界でも高い水準にあります。

一方「健康寿命」とは、健康で支障なく日常生活を送ることができる期間を指します。平均寿命から介護や病気で寝たきりの期間を引いたもの、自立して暮らせる期間を指します。日本の健康寿命は、男性 71.1 歳、女性 75.56 歳と世界一の水準です。実は、平均寿命よりも健康寿命を延ばすことの方が重要とされています。

その理由として、健康上の理由はもちろんのこと、平均寿命が伸びるとともに、健康寿命も伸びないと医療費や介護費の増大が危惧されるのです。2013 年から国も施策として健康寿命の延伸を盛り込んでいますが、その目的は健康寿命の伸び幅が平均寿命の伸び幅を上回ることなのです。

では、健康寿命を延ばしていくためには何が大切なのでしょう？平塚市では「ひらつか笑顔プラン」として市民が日頃から健康を意識して、健康づくりに取り組めるよう、今後 10 年間の健康づくりの方向性を示しています。基本方針は次の 3 つです。

① 生活習慣病の発症予防と重症化の予防

② ライフステージに応じた健康づくり

③ 市民と行政が一緒になった地域の健康づくり

このプランの対象は乳幼児から高齢者ですが、福祉村だよりでは、壮年期と高齢期を中心にどんな「健康行動」が大切なのかを取り上げます

■ バランス良い食事・高齢者の低栄養を防ぐ。

■ 定期的な運動をしよう

1 回に 30 分以上の運動を週 2 回がめやす

### ■ 運動器症候群の予防

ロコモティブシンドロームともいわれます。加齢や運動不足で、骨、関節、筋肉の動きが低下し、歩きづらさや転倒の原因になりやすい状態。この予防には運動習慣や体を動かすことが必要です。

### ■ 社会運動への参加

仕事以外にも地域活動やボランティア活動、趣味などが生きがいや外出の機会を増やすことになり、人や社会とのつながりが出来ます



### ■ 睡眠によって休養する

### ■ ストレスと上手に付き合う

### ■ 慢性閉そく性肺疾患（COPD）を知ろう

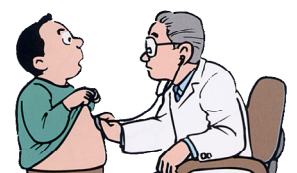
痰、咳、息切れの症状から呼吸障害が進む肺疾患で、主な原因は長期間の喫煙です。喫煙の害から身を守るのは喫煙者だけでなく、受動喫煙者も同じで、心疾患や肺がんのリスクを減らすことにつながります。

### ■ 年に一回は健康診断を受けよう

糖尿病、高血圧などの生活習慣病は自覚症状なく進行するので年一回の健康診断は必要です。同じように定期的ながん検診を受けましょう。

### ■ 歯と口の健康に気を付けよう

歯と口の健康は全身の健康につながります。しっかりよく噛んで食べるためにも、他の病気との関連性の高い歯周病を防ぐためにも、口腔ケアに気を付けましょう。



# ■福祉村活動に参加して、健康寿命を伸ばそう■

花水福祉村には、ミニデイサロン、折り紙や編み物を楽しむわらべの会、囲碁サロン、音楽サロン他があります。ミニデイサロン以外は申し込み不要です。気軽にご参加ください。多くの方が元気に趣味や交流を楽しんでいます。

## サロンに参加して 地元の仲間づくり

Sさんは、月に2回の福祉村サロンに参加してから、地元の知り合いが増えたそうです。



MさんとKさん。いつも隣合って、折り紙を教えたり教わったり…手も口も動かし、いつも楽しそうです。

## ボランティアとして 地元で活躍！

Tさんは90歳を超えた今も、福祉村ボランティアとして元気に、編み物サロンでの指導をしていただいています。



Tさんも、囲碁サロンで指導ボランティアをなさっています。大人から子どもまで幅広い世代を指導しています。



## この他にも

❖花水公民館には、体操、パソコン、語学、絵画など、さまざまなサークルが登録して活動しています。新しい趣味や生きがいつくりのためにも、どんなサークルが活動しているか相談してもいいですね。

☎0463-31-3824

※高齢者よろず相談センター富士白苑では、いつまでも元気で暮らせるようなお手伝いをしています。元気で暮らすための方法や介護予防教室の紹介などしています。☎0463-61-5050

## ボランティア募集中

囲碁指導、編み物指導の他、折り紙指導、デジカメ撮影、パソコン保守、だよりやチラシの編集、ミニデイサロンの手伝い、自宅近くでのゴミだし手伝い…をサポートして下さる方を募集中です。年齢不問！年2回研修会を実施しています。

## 福祉村からのお知らせ

### どうぞよろしく…

花水福祉村運営協議会の会長が交代しました。新しい会長は宮田憲二さんです。約10年間会長をしてきた高橋龍正さん、お疲れさまでした。

### 今年の夏も頑張った！！

今年の夏休みも福祉村囲碁ボランティアが花水小学校の児童7名の囲碁指導にあたりました。市の大会での結果は3位と5位！児童の皆さんはもちろんのこと、指導ボランティアさんも暑い中児童との交流を楽しめたようでした。

花水地区町内福祉村（月・火・木・金曜日10時～15時開村）

電話/FAX 0463-21-3401

e-mail [hana-fkm@mb.scn-net.ne.jp](mailto:hana-fkm@mb.scn-net.ne.jp)