

まるごと けんこう

Vol.27

平成22年10月
(2010.OCT)

特

集

生きがい

P2~3

健康相談・講座のお知らせ
健康ひろば

P4

まるごとけんこう館
郡山医師会から

P5

健康づくりのご案内
後期(10月~3月)

P6~7

まるごと
けんこうフェア

参加
無料

10月24日

9:00~16:00

場所/郡山市保健所内

詳しくは
P8



表紙協力：郡山健康クラブのみなさん

私たちは、開成山公園（D51機関車の東側）で健康体操、太極拳などを行っています。
人が人を呼び、今年で早30年になります。清々しい朝日をあび、安達太良山を眺めながら体操をして、
笑って歌って（オリジナル2曲：「わっはっはー」「ついてる、ついてる、ありがとうの歌」他）楽しく、
元気に一日がはじまります。

どなたでも参加できますので、散歩の途中にふらっと寄ってみてください。
【月~土曜日（天候の良い日）6時半から約40分位です。】

生きがい

あなたにとっての「生きがい」とは何ですか？

監修：(財)郡山市健康振興財団 健康センター 所長 野崎 洋文

“生きがいなんてない”、“生きがいについて考えたこともない”という方が多くいます。「生きがい」を改めて考えるきっかけは、“老後のために何か生きがいを作らないとなあ・・・”と定年になったり、子どもが自分の手から離れたりする時かもしれません。しかし、大人も子どもも、仕事がなくとも、趣味の時間がなくとも、誰にでも「生きがい」はあって良いはず。今の自分の「生きがい」について考えてみませんか。

生きがいは何か？

「生きがいは何か？」と考えたとき、趣味やボランティアを思い浮かべるのではないのでしょうか。「生きがい」を辞書で調べると「生きるはらあひ。生きていて良かったと思えるようになること」とあります。生きるはらあひは人によって違いますが、生活の中に「夢や目標を持つ」「人の役に立つ」「自分を活かせる」「充実感を得る」といったところでしょうか。例えば、海外旅行がしたい、子どもを立派に育てたい、仕事を成功させたいという「夢や目標を持つ」。困っている人を助けて「人の役に立つ」。学んだことが仕事や生活で役に立ち「自分を活かせる」。疲れたときのお風呂や、おいしいご飯を食べたときに「充実感を得る」などがあげられます。こうしてみると、「生きがい」は毎日の生活の中で幸せや喜びを感じることも言えます。人生の中に幸せや喜びは沢山ありますが、人によってその感じ方も違います。コップの中に半分の水があるとします。その水が「半分しかない」のか「半分もある」のか、同じ水でも見方が変わります。毎日の生活も同じではないでしょうか。ちょっと見方を変えるだけで、日常の何気ない生活に「生きがい」を感じる事ができそうですね。



生きがいの作用

生きがいを感じているとき、ドーパミンなどのホルモンが分泌され、心身の活動が活性化します。また、免疫力が上がることが医学的にも証明され始めています。生きがい療法という治療法もあります。生きがいは、ここらにもからだにも良い影響を与えるようです。

生きがい療法とは・・・

こころの働きを利用して、病気の治療効果を高める療法です。身の回りの出来事を短く楽しい話にまとめて周囲の人に話す「ユーモアスピーチ」や、自分の悪いところが良くなるイメージを思い浮かべる「イメージトレーニング」、登山やごみ拾いなど生きがいを体験する「共同体験」があります。喜びや幸福感、達成感やがん細胞を破壊するNK細胞（ナチュラルキラー細胞）を活性化させます。ガン闘病者がモンブラン登山をするというのも生きがい療法の一つです。

【平成20年】生きがいを感じる時

- 1位 趣味やスポーツに熱中しているとき
- 2位 孫など家族との団らんのとき
- 3位 友人や知人と食事、雑談しているとき
- 4位 テレビを見たり、ラジオを聞いているとき
- 5位 旅行に行っているとき
- 6位 おいしい物を食べているとき
- 7位 夫婦団らんのとき
- 8位 仕事に打ち込んでいるとき
- 9位 他人から感謝されたとき
- 10位 社会奉仕や地域活動をしているとき
- 11位 勉強や教養などに身を入れているとき
- 12位 若い世代と交流しているとき
- 13位 収入があったとき

「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」(内閣府)

結果

街頭アンケート 郡山市内で聞いてみました

- Q1 「生きがい」にどのようなイメージを持ちますか
- Q2 あなたの「今の生きがい」は何ですか
- Q3 あなたの「将来の生きがい」は何だと思いますか

70代 女性

- A1 健康で長生きすること
- A2 友達との交流など人とのつながり
- A3 将来も同じ

内閣府の調査で、健康状態が良い人ほど生きがいを感じている人の割合が高くなっています。長生きするだけでなく、元気で自立した生活が出来る健康寿命を延ばすことは大切です。

日本での平均寿命は男性79.59歳、女性86.44歳(2009年)です。そして、介護などを受けず自立して生活できる健康寿命は男性73歳、女性78歳(2007年)。つまり、介護を受ける期間が6~8年もあります。

70代 女性

- A1 わからない
- A2 友達と温泉旅行、中学時代の同級生とお風呂に一緒にいくこと
- A3 丈夫な体で、息子に世話にたないようにしたい

内閣府の調査では友人や仲間を沢山持っている人に、生きがいを感じている割合が高くなっています。人との交流を持ち続けていくことが生きがいを感じるには大切なようです。

高校生 男性

- A1 わからない
- A2 ショッピング
- A3 ダンス

高校生らしい生きがいですね。年齢によっても生きがいは様々ですね。

20代 女性

- A1 コシのために人生かけてます的なもの
- A2 ビールの一杯目、旅行、お給料日
- A3 子供とが孫かな

ビール一杯という楽しみのために、お仕事が頑張れるなんてことがありますよね。

50代 男性

- A1 難しい・・・自分のためではなく、他人のために何かすること
子供が手を離れたり、退職して日々の暮らしに余裕が出来たときでできること
だけど・・・仕事と、両立できる何かがあればいいと思うけど
- A2 今は無いかな・・・
- A3 ボランティア

生きがいについて、「難しい・・・」と首をひねる方が多くいました。これを機会にぜひ考えてみてください。

40代 男性

- A1 日々一生懸命、人のために生きること
- A2 子供 仕事
- A3 健康に関すること、自分の趣味とするものを人に教え役立ちたい

働きざかりの年代は「仕事」や「家族」のために精一杯ですね。でも、それも立派な生きがいです。

30代 男性

- A1 命を大切にすること
- A2 おいしいものを食べる
- A3 他人からの感謝

おいしいものを食べると、それだけで幸せですね。そのためにも、命を大切にしないといけません。

ドクターズアドバイス

生きがいは生活の活力源

(財)郡山市健康振興財団 健康センター 所長 野崎 洋文

生活に夢や、目標を持つて人は生き生きと生きております。学生時代目標に向かい、学習にスポーツに熱中していた時代を思い出しても元気でした。社会に出て仕事に就いている人々は、自分の仕事が多くの人役に立っていると感じられる時は、全く疲れを知りません。医療に携わっている人も、患者が回復し、元気になる時は疲れを知りませんが、回復が悪い時は疲労感を感じる事が多いです。この様に仕事に就いている時は自然に生きがいを見出せますが、定年などで仕事を離れた時は、生活に張り合いがなくなり、急に老けてしまう事があります。定年近くの人、定年になった人は、次の人生の目標を計画しましょう。仕事がある時は、仕事が生かぎいになります。仕事をしない場合は、ボランティア活動も大きな生きがいになるでしょう。趣味を持つ事も重要です。観たり、聞いたりするのは一時的な刺激で終わってしまうそうです。創造的な趣味は益々趣味にはまって奥深い仕事が出来るとです。同じ旅行をするにしても、目的地の状況を前もって調べたり、旅行後に記録を残すと、良かったと感じた時は、免疫力が強まったり、脳の活性化物質が増え、若返ります。身近な目標や生きがいを作り、八〇歳までは、脳も身体も元気で過ごしましょう。

まるごとけんこう館

「家族みんなで健康づくりがしたい」
「平日では参加できない」
そんな方にぜひ利用していただきたい
『まるごとけんこう館』です。
毎月一回土曜日に開催します。
お気軽にお立ち寄りください。



2010 11/13(土) 頸動脈エコーで動脈硬化をチェック

時間/9:30~12:00 定員/25名
申込受付/10月12日(火)から10月22日(金)まで

- ミニ健康講座「今年の風邪にそなえよう」
 - まるごと健康相談(2階)
- 時間/12:00~12:30

抽選

無料

2011 2/5(土) タイ式ヨーガ

時間/10:00~11:30 定員/30名
申込受付/1月5日(水)から

- ミニ健康講座「太りにくいからだを作ろう」
 - まるごと健康相談(4階)
- 時間/11:30~12:00

無料

内容

- ワンコイン体験 料金/500円
ワンコインで調理や運動等が体験できます。
- ミニ健康講座 料金/無料
20分程度のお話です。
- まるごと健康相談 料金/無料
健康全般、栄養、食事、運動、生活習慣、病気、介護等について専門のスタッフが相談に応じます。

要予約
024-924-2911
申込受付は
8:30から17:15です

2010 12/4(土) 足裏健康体操

時間/10:00~11:30 定員/30名
申込受付/11月4日(木)から

- ミニ健康講座「もしも家族に介護が必要になったら」
 - まるごと健康相談(4階)
- 時間/11:30~12:00

無料

2011 3/5(土) 簡単マイ弁当(調理実習)

時間/10:00~13:00 定員/30名
申込受付/2月7日(月)から

- ミニ健康講座「食事を見直す! 知って得する食事学」
 - まるごと健康相談(1階)
- 時間/13:00~13:30

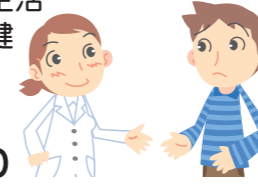
無料

まるごと健康相談

予約不要
無料

ミニ健康講座

日頃の健康のお悩み、病院では、
時間がなくて聞けない話、生活
習慣、メタボのこと等、保健
師や看護師等が応じます。
お気軽にご相談ください。



時間 13:30~15:30

開催日	場所
2010. 11/ 7(日)	中田公民館
2010. 11/ 9(火)	ユラックス熱海
2010. 11/24(水)	日和田地域交流センター
2011. 1 / 6(木)	にこにこ子ども館
2011. 1 / 7(金)	ユラックス熱海
2011. 2 / 2(水)	熱海地域包括支援センター
2011. 3 /17(木)	湖南地域包括支援センター

※日時、場所が変更になる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

短い時間で健康に関する
お話が聞けるミニ健康講
座です。お友だちを誘っ
てお越しください。

時間 13:30~15:30
講座は20分程度です

2010年のテーマは「からだのメンテナンスを学ぼう」です

開催日	お話の内容
2010. 11/30(火)	もしも家族に介護が必要になったら
2010. 12/21(火)	今年の風邪にそなえよう
2011. 2 /22(火)	太りにくいからだを作ろう
2011. 3 /22(火)	食事を見直す! 知って得する食事

相談だけでもご参加ください。
「まるごと健康相談」も実施します。
歯科の先生の相談日もあります。
詳しくはお問い合わせください。

我家自慢の「鍋」料理 教えてください

テーマ 「我家自慢の鍋」

応募条件
・地場の食材を使った鍋料理。
【例】曲がりねぎ、白菜等
・一人何品応募も可。

応募方法
記入用紙は健康センター窓口が、ホームページからダウンロードしてください。
写真のみの応募も可(後日電話で聞き取らせていただきます)。

レシピ活用
健康センター内健康レシピ紹介コーナー、ホームページでの掲載イベント等で紹介し、全員に粗品を進呈致します。

募集期間
平成22年10月1日(金)~平成23年3月31日(木)

これからの季節、何といても「鍋」ですね!!
家族、友人、職場での絆を深めるには、暖かい「鍋」が一番。
昨年は、イタリアンのトマト鍋やチーズ鍋がブームとなりましたが、今年はどんな鍋が・・・。
そこで今回は、我家自慢のオリジナル「鍋」を募集いたします。
多謝ご応募ください。



食生活を見直すチャンスです

高齢者の食事作り工夫の仕方教えて。
1600kcalや20単位と言われても何をどれだけ食べたらいいの?
離乳食の作り方を教えて。
体重を減らしたいでも、どうしたら減るのがわからない。
コレステロール・血圧を下げるには何を食べていいの?

食事記録を分析し、足りないもの、とり過ぎているものをみつけ、管理栄養士が様々な食事の悩みを解消します。

相談日 毎月第3水曜日
10月20日 11月17日 12月15日
1月19日 2月16日 3月16日

時間 13:00~ 料金 500円

内容 3日間の食事記録の分析、個別指導

お問い合わせ 要予約 ☎024-924-2911

郡山医師会から レーシック治療

郡山医師会副会長 佐藤 昌保

元来、近視や遠視といった屈折異常に対しては、眼鏡やコンタクトレンズといった道具を使用した矯正方法が主流でありましたが、エキシマレーザーの開発により手術療法としてレーシック治療が考案され、安全性および安定性の優れている面から、手術例が飛躍的に増加し、屈折矯正手術として一般に広く知られることになりました。

エキシマレーザーは、フッ化アルゴンによる波長193nmのレーザーで、熱変化を起さずに組織を分子のガスに分解することができ、正確に角膜組織を切除することが出来ます。1991年アメリカでレーシック治療が実用化された後、2000年に厚生省の許可に基づき、日本でもエキシマレーザーを利用したレーシック治療が広く行なわれるようになりました。

レーシックの手術方法は、マイクロケラトームという一種の刃物で角膜の表面に角膜形成し、その角膜を折り上げてその下の角膜実質組織をエキシマレーザーによって切除し、角膜中央付近の曲率半径を変化させて角膜屈折力を変換することにより屈折矯正を行うものです。手術が可能かどうかの基準は、日本眼科学会のガイドラインで定められています。角膜が薄い人や、円錐角膜などの角膜形状に異常のある場合、網膜剥離や網膜格子状変性症のある場合、ボクシングなどの格闘技を行なう人などでは術式の選択が必要となりその結果利点や問題点も出てくるため、術前に詳細な説明を受ける事が重要となります。術後にハロー、グレア、スターパーストといった光がギラつく症状が出現しますが、半年位で消失します。また加齢に伴ない近視や乱視が進行する例もある事を知っておく必要があります。

健康ひろば 頸動脈超音波検査

どんな検査なの?
超音波(エコー)で、頸動脈(首の血管)を観察する検査です。
痛みや放射線等の被曝の心配はなく、安全な検査です。

この検査で何が分かるの?
動脈硬化の評価ができます。
(狭窄、閉塞、動脈硬化の治療効果の評価、頸部血管疾患の有無等)

実際にみてみると...

超音波では、ブラークの大きさ、形状(はがれやすさ)、表面、内部の状態(硬さ)等を観察し治療方針等を検討します。

動脈硬化症は、脂質異常症、高血圧症、糖尿病、習慣的な喫煙等の危険因子により生じると考えられています。また、メタボリックシンドロームも危険因子とされています。

この機会に、頸動脈超音波検査を受けてみてはいかがでしょうか。
※当センターでは動脈硬化チェックを行っています。(P.6)

正常の血管壁は1.0mm以下の厚さです。
動脈硬化をおこすと...
血管壁が隆起したり、硬くなったりします。
1.1mm以上の壁の隆起をブラークと呼び、このブラークがはがれて、脳に運ばれると、脳梗塞を引き起こす可能性があります。



健康づくり

のご案内

平成22年10月
～平成23年3月

健康づくり教室

11月

若さと筋肉を貯めよう

70代からの ますます元気教室

日時 11月10日(木)13:30～15:30
※申込受付10月12日(火)から

内容 70代からの健康づくりのポイント(食事と運動)
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

参加費 1000円

対象 70才以上 20名

地域開催

日時 11月25日(木)
13:30～15:30
※申込受付10月25日(火)から

場所 サニーランド湖南

対象 70才以上 10名

12月

バランスよく食べよう

なるほど納得、 知って得する食事

日時 12月1日(木)13:30～15:00
※申込受付11月1日(火)から

内容 お腹の脂肪を減らす食事と増やす食事
管理栄養士の話

参加費 500円

対象 20名



1月

メタボ改善教室

やせた～い人集まれ

日時 1月12日(木)13:30～15:30
※申込受付12月13日(火)から

内容 リバウンドしないで1ヶ月1kg減らす食事と運動
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

参加費 1000円

対象 20名

地域開催

日時 1月26日(水)
13:30～15:30
※申込受付12月27日(火)から

場所 ユラックス熱海

対象 10名



1月

簡単アレンジおいしい食事作り

男も料理

日時 1月21日(金)9:30～13:00
※申込受付12月21日(火)から

内容 基本から応用までの調理
管理栄養士の話、調理実習

参加費 1000円(材料費含む)

対象 男性 20名

1月

歯の健康セミナー

いい歯で おいしく食べよう!!

日時 1月27日(木)13:30～15:00
※申込受付12月27日(火)から

内容 歯科医師の話とお口の相談

講師 尾へい訪問歯科
クリニック院長 二瓶 仁 先生

参加費 無料

対象 20名

2月

小さなボールを使って

ボール体操

日時 2月18日(金)10:00～11:00
※申込受付1月18日(火)から

内容 ボールを使ってトレーニング
&ストレッチ
トレーナーの運動指導

参加費 500円

対象 20名

カンコイン
500
1回500円

健康生活応援コース

初心者
歓迎

ワンポイント体操

○それぞれのコースで取り入れています。

10月	11月	12月	1月	2月	3月
筋力アップ	ボール体操	脱メタボ!!	ゆる体操	コアトレーニング	足裏健康体操

元気はつらつコース

マシントレーニング

トレーニングマシンやエアロバイクを使い、自分のペースで体力をつけよう!

日時
毎週月曜日 14:00～15:00
毎週水曜日 10:00～11:00

ゆったりしっかりコース

貯筋体操

筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。さらに太りにくいからだをつくらう!

日時
第1・第3木曜日
10:00～11:00

太極拳

呼吸にあわせてゆったりと。足を鍛えて、しなやかなからだをつくらう!

日時
第2・第4木曜日
10:00～11:00

すっきりスマートコース

エアロビクス

やさしいエアロビクスです。音楽にあわせて、楽しく動こう!

日時
毎週火曜日
10:00～11:00

らくらくリラックスコース

アクアビクス

水中ウォーキングを中心とした運動です。水に親しみリラックス!

場所
ユラックス熱海

※プール使用料(260円)は別途
保健所からユラックス熱海までバスで送迎します。



月	日(金曜日)	時間
10月	8日・22日	
11月	12日・26日	
12月	10日	10:00 \$ 11:00
1月	14日・28日	
2月	4日・25日	
3月	11日・25日	

要予約

参加にあたっては、安全で効果的な運動のため健康チェックを受けていただきます

健康チェック

健康な生活を送るために、自分の体やライフスタイル・体力をチェックしてみましょう! また、年に一度受けることで体の変化を感じましょう。

健康生活応援チェック 1,500円

- ・メディカル(貧血、体脂肪率、肺機能検査等)
- ・ライフスタイル(生活習慣、食生活チェック)
- ・体力(筋力、柔軟性、持久力等)

動脈硬化チェック 5,000円

- ・メディカル(血液、心電図、眼底、頸部エコー、体脂肪率、肺機能検査等)
- ・ライフスタイル(生活習慣、食生活チェック)
- ・体力(筋力、柔軟性、持久力等)

総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。



健康づくり

自分にあった健康づくりをはじめましょう!!



予約制です。詳しくはお問い合わせください。 ☎ 024-924-2911

申し込み
問い合わせ

(財)郡山市健康振興財団
健康センター(保健所2F)

電話 024-924-2911
時間 8:30～17:15 申込受付は8:30からです

- 開催日の1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日・祝祭日の場合は翌日からになります)
- 各教室は定員の半数で開催となります。
- 講師の都合などにより、日時等が変更になる場合があります。

<http://www.marugotokenkou.com>

まるごとけんこう

検索

(財)郡山市健康振興財団 創立20周年記念



郡山市イメージキャラクター「がくとく」

スタンプラリー
開催!

5つのコーナーを回って
スタンプを集めた方に
景品をプレゼント!

小児科医の相談
10:00~12:00

太神 和廣 (おおが
チャイルドクリニック)

薬剤師の相談

肺年齢チェック

肺機能検査

体力年齢チェック
ストレッチ体操

握力・体前屈・上体おこし

9/24~
予約受付

骨密度チェック
&相談

※当日受付も致します。

歯科医の相談
10:00~12:00

石井 経久 (いしい歯科医院)
清野 宏枝 (フレンド歯科医院)

第4回

まるごと
けんこう
フェア

整形外科医の相談
10:00~12:00

浅木 成樹 (浅木整形外科医院)

介護相談

無料

※事前に申込みの
必要なコーナーが
あります。

しんたい測定
&相談

視力・身長・体重
体脂肪率・血圧

抽選

動脈硬化チェック
~頸動脈エコー体験版~

※当日10時と13時に
抽選があります。

最新の
X線画像

キッズ
コーナー
あります。

新鮮地場野菜
パン販売
あります。

平成22年

10/24日

毎日の生活の中に運動を習慣化させる工夫、
楽しく運動できるポイントなどを
分かりやすくお話しします。

9/24~
予約受付

記念講演

「心と体に優しい習慣」

運動による心と
体の健康づくり

福島大学人間発達文化学類准教授

安田 俊広 先生

県内で健康づくりの講演多数、骨格筋の
疲労と損傷のメカニズム解明などの研究
をしています。



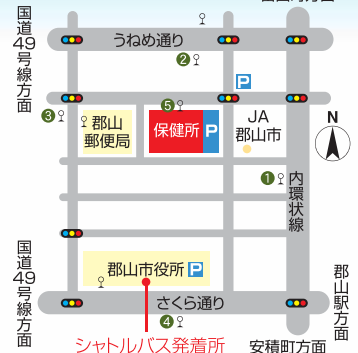
- 会場／郡山市保健所
 - 時間／午前9時~午後4時
- | | |
|-------------|--------|
| アトラクション | 9:00~ |
| 記念式典 | 9:30~ |
| まるごとけんこうフェア | 10:00~ |
| 記念講演会 | 10:15~ |

便利なシャトルバスをご利用ください!

無料	市役所発 (本庁舎前)	8:40	保健所発	10:30
		10:45		12:00
		12:15		14:00
		14:15		16:10



駐車台数に限りがありますので
公共交通機関をご利用ください。
富田町方面



- 交通機関(バス)
- ①朝日二丁目下車
 - ②朝日三丁目下車
 - ③郡山郵便局前下車
 - ④郡山市役所前下車
 - ⑤郡山市保健所前下車(西ノ内-安積線)
- 駅から車で15分、市役所から徒歩5分

主催 財団 郡山市健康振興財団

共催 郡山市・郡山医師会・郡山歯科医師会・郡山薬剤師会
後援 郡山市体育協会

予約・問い合わせ / (財)郡山市健康振興財団 朝日2-15-1 ☎024-924-2911

〒963-8024 郡山市朝日2-15-1 (郡山市保健所内) e-mail:kkz@marugotokenkou.com

各コーナー・
記念講演会のご予約は
9/24(金)より受付開始!
時間/8:30~

◆健康センター
TEL.024-924-2911

◆要介護認定調査センター
TEL.024-924-2913

◆共通
FAX.024-924-2907



この印刷物は、FSCの
基準に従って認証され、
適切に管理された森林か
らの木材を含んだ用紙
を使用しています。