

まるごと けんこう



表紙：アンティーク会

私たち「アンティーク会」は、まるごとけんこう財団のすっきりスマート教室や貯筋体操などの事業を通して知り合い、平成23年5月に結成しました。現在、60～90歳の女性5人が集まり、自宅やファミリーレストランなどを会場にお茶会や食事を開いたり、一人暮らしの自宅へ訪問する「出張型サロン活動」を行ったりしています。平成28年度郡山市「通いの場」普及推進大会において感謝状をいただいたことを励みに今後も仲間を増やしなが、日々の暮らしのなかで楽しいひとときを過ごすことで、高齢になっても元気に生き生きと輝くことが出来る活動をしていきたいと考えています。

- まるごとけんこう館
(第2土曜日開催)
- 研究紹介
ストレスチェックによる
主観的評価と客観的評価の比較検討
- 健康ひろば
- まるごと健康相談
- ミニ健康講座
- 健康づくりボランティア
育成講座
- 郡山医師会から
- 健康づくりのご案内

脳を元気に する方法

特集

健康講演会

参加無料

健康は笑いにあり

～大いに笑って、はっぴーライフ～

要予約

11月18日(土)

午前10:00～11:30

会場 郡山ビッグハート
(郡山市医療介護病院)
3階大会議室

申込受付 10月18日(水)から

講師

福島県立医科大学
医学部疫学講座 主任教授

大平 哲也 氏

テレビ朝日「モーニングバード」、
NHK「ためしてガッテン」「あさ
イチ」、福島中央テレビ「福島ド
クターズTV」など出演多数

笑いは生活を楽しむだけではありません。
ストレス解消、生活習慣病予防、認知症予防にも効果があります。
笑いはあなた自身だけでなく、周りの人の健康度を上げる万能薬!
笑いの力を知り、健康寿命を延ばしましょう。

特集 脳を元気にする方法

監修 日本大学工学部電気電子工学科教授 酒谷 薫



楽しく「見る」ことから始めよう！

目から入った情報は脳で認識して初めて一つの画像として受け止められます。目で見ていることは実は脳が見ていることなのです。目と脳は直結していますので、あなたが楽しくなるものを見れば脳も素直に楽しくなります。

脳の健康に良い「見る」ポイント

自分の顔をよく見る

脳の健康を保つには、まず自分の健康状態を知ることが大切です。毎朝、顔を洗うときや歯を磨くときなどに鏡で肌の状態や顔の表情を見てみましょう。

季節の花を見る

花には癒やしや気分を明るくする効果があることが科学的に証明されています。



好きなものを見る

動物でも石ころでも、あなたが好きと思うものなら何でもいいのです。



目を閉じて深呼吸

目が疲れたと感じたら、脳が疲れたサインです。目を閉じて深呼吸してください。



心地よい「香り」を嗅ぐことから始めよう！

いい香りは心地よい刺激を与えます。アロマセラピーという芳香療法も注目されており、認知症にも効果があることが分かっています。

簡単アロマセラピー

ハーブティーを飲む



お香を焚く



アロマオイルをお風呂に垂らして入浴する



アロマオイルをティッシュに含ませ部屋に置く



あなたが心地よいと感じる香りを使うことがポイントです。

主なアロマの種類と効能

鎮静効果

ラベンダー・スイートオレンジ・レモングラス・ユズ・ヒノキ

覚醒効果

ローズマリー・ジャスミン・ペパーミント

※乳幼児、妊娠中の方、敏感肌の方、ペットを飼っている方は、アロマオイルの使用に注意が必要です

こんな運動がおすすめ

ウォーキング

1日30分を目安に、汗ばむ程度の早さで背筋を伸ばして歩きましょう。



家の中でできる運動

ラジオ体操、その場足踏みなど、家の中でも有酸素運動はできます。



●30分を10分ずつ3回に分けてもOK。週3回以上行くと良いでしょう。

●1人より、ご家族や友人と一緒に行動すると楽しく続けられますよ。

プラスするとさらに効果的！

運動中に引き算やかけ算、しりとりなどを同時に行うと、記憶力がアップして認知症予防が期待できます。途中で答えられなくても運動を続けることがポイントです。



適度な「運動」から始めよう！

運動は肥満や糖尿病の治療・予防にだけでなく、脳の健康にも効果があることが分かっています。特に認知症予防で重視されているのは有酸素運動です。新鮮な空気を含んだ血液が脳に送り込まれ、脳機能の低下を防ぎます。さらに、高齢者が有酸素運動を続けると、脳の体積そのものが増えることも分かっています。

化粧セラピーのポイント

楽しみながら化粧をする

服に合わせて口紅を変えてみるなど楽しんで。



化粧した自分をよく見る

きれいになった自分を見ることで脳が喜びます。



男性は身だしなみセラピーを

ヒゲをきれいに剃る、寝ぐせをきちんと直すなど、いつものことにも気配りをして整えましょう。また、たまにオシャレして出かけましょう。人に見られたり褒められたりすると、男性の脳も大喜びします。

「お化粧」や「身だしなみ」を意識することから始めよう！

認知症や物忘れを予防するには、脳を喜ばせてあげることが大切です。それには心地よい刺激を与えると良いのです。今注目を集めている「化粧セラピー」は、認知症の改善効果が医学的に認められています。

ドクターズアドバイス

日本大学工学部 電気電子工学科 教授 酒谷 薫

最近、もの忘れが増えたり、もの覚えが悪くなったり、簡単な計算を間違えることはありませんか？このような脳の健康障害は、認知症の始まりかもしれません。正常と認知症の間は軽度認知障害(MCI)と呼ばれ、将来、認知症になる可能性がある認知症予備軍と言います。厚生労働省の推計(2013年)によると、65才以上の高齢者のうち、MCIは約400万人といわれています。MCIを放置しておくと、高い確率で認知症になります。4年間で半数近くの方が認知症を発症するという研究結果もあります。

MCIの特徴として、以下の症状が挙げられます。

このような症状があれば、専門外来を受診しましょう。

- 1 同世代の人よりも物忘れが多い
- 2 物忘れが多いという自覚がある
- 3 日常生活には大きな支障はない
- 4 物忘れは無いが、物の名前が出にくい、以前できていた動作(服を着る、テレビのリモコン操作等)ができなくなる等の認知機能の障害がある

しかし、MCIの段階で予防対策を講じれば、認知症への移行を遅らせたり、正常に戻すことができます。例えば、運動は脳を活性化させて、認知症を予防する効果があります。週に3回程度、ウォーキングなど汗ばむ程度の運動をしましょう。また、楽しいことをしてストレスを発散することも有効です。女性の方は化粧をしたり、男性もおしゃれをすることは脳を活性化させる効果があります。高血圧や糖尿病などの生活習慣病は認知症のリスクになるので、しっかり治療してください。

予約不要 無料 まるごと健康相談

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、お気軽にご相談ください。

時間 13:30～15:30

開催日	場所
9月15日(金)	総合福祉センター 4F(朝日)
12月 1日(金)	中央図書館(麓山)

※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。

予約不要 無料 ミニ健康講座

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)

講座終了後、「まるごと健康相談」も行いますので、相談だけでもご参加ください。

開催日	お話の内容
9月27日(水)	歯科医師 お口と体の健康
11月29日(水)	管理栄養士 介護食(やわらか食、とろみ食)の作り方
12月27日(水)	ケアマネジャー 介護保険の使い方
平成30年 2月28日(水)	検査技師 眼底検査について
3月28日(水)	医師 閉講式 & 医師の健康講話

※都合により、内容が変更になる場合があります。

要予約 無料 健康づくりボランティア育成講座

地域に笑顔を広げてみませんか?

市民自らが意識して健康づくりができるよう、健康の大切さを普及啓発するボランティアの育成を目的に、参加者を募集します。
今回は、「笑いを通した健康づくり」をテーマに全5回開催いたします。

参加対象

- 健康づくりに関心がある方
- ボランティア活動をしてみたい方、現在ボランティア活動をしている方
- 全日程に参加可能な方

申込期間 9月1日(金)～定員になり次第終了 先着10名

日時	内容
平成30年 2月14日(水) 13:30～15:30	ボランティアって何だろう? ～ボランティアの概要と心構え～
2月21日(水) 13:30～15:30	笑いと認知症予防
2月28日(水) 13:30～15:30	笑いと健康
3月 7日(水) 13:30～15:30	笑いヨガ
3月14日(水) 13:30～15:30	ボランティア交流

※都合により、内容が変更になる場合があります。

要予約 無料 脳を元気にする話 認知症を予防しよう! 先着50名

開催日	講師
平成30年 1月20日(土) 9:30～11:00	日本大学工学部 教授 医学博士 酒谷 薫 氏

申込受付 平成29年12月20日(水)から

郡山医師会から

抗菌薬が効かない

『薬剤耐性』が増えています!



医療法人慈雲会付属土屋病院 院長 松本 昭憲

皆さんは、風邪を引いたときに抗菌薬*を処方してもらおうと病院に行ったりしませんか?多くの風邪の原因であるウイルスには抗菌薬は効きません。抗菌薬が有効なのは主に細菌に対してです。現在、抗菌薬の不適切な使用で抗菌薬が効かない『薬剤耐性(AMR)』を持つ菌が増えています。1980年代から従来の抗菌薬が効かない菌が見られてきましたが、その後も拡大傾向にあります。一般には、メチシリン耐性黄色ブドウ球菌(MRSA)が耐性菌として特に有名かと思えます。では、薬剤耐性菌が増加すると、いったいどんな問題が起きるのでしょうか。

耐性菌が増えることによって、もちろん抗菌薬が効かなくなるので、これまで適切に治療していれば治っていた感染症が、治療が困難になり、救命できない患者さんが増えてくるのです。特に免疫力や抵抗力の弱い乳幼児、妊婦、高齢者、糖尿病や慢性腎不全などの持病を持ついる方、手術直後や化学療法中の方などが耐性菌による感染症を併発した場合に命の危険にさらされます。あまり知られていないことですが、市場の抗菌薬の約七割は養殖場で動物のえさと一緒に与えられている現実もあります。それでは、薬剤耐性菌の拡大を減らすにはどうしたらいいのでしょうか。医療現場での不必要な抗菌薬の使用を控えることは当然として、私たち市民が一人ひとり抗菌薬を適正使用することが重要です。抗菌薬は医療機関から処方された場合、医師や薬剤師の指示を守りましょう。途中で使用をやめてしまったり、勝手に量や回数を減らしたり増やしたりする自己判断はやめましょう。抗菌薬の不適正使用が耐性菌の増加の原因となることもあります。昨年開かれた伊勢志摩サミットや国連総会でも、『薬剤耐性(AMR)』が取り上げられ、国際的な問題となっています。平成28年度より11月は薬剤耐性(AMR)対策推進月間です。政府だけではなく民間の様々な団体が一体となって薬剤耐性に対する普及啓蒙活動を推進していきます。市民の皆様もこの機会に一度、抗菌薬の使用方法と現状についてお考えいただければ幸いです。

*抗菌薬：抗生物質など、病気の原因となる細菌を殺したり増殖を抑えたりする薬

*薬剤耐性AMR：Antimicrobial resistance

参考文献：政府広報オンライン <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201611/2.html>

第2土曜日開催



>ワンコインで健康づくり!< 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。

要予約

1ヶ月前から申込受付

料金 500円

気になる歯周病

12/9[±]
10:00～11:30

定員：先着30名

申込受付：11/9(木)から
内容：歯科医師による講義、歯周病簡易検査体験



血管年齢を測ってみよう

平成30年
2/10[±]
10:00～11:30

定員：先着30名

申込受付：1/10(水)から
内容：血管年齢測定、講話



チェアエクササイズ

平成30年
3/10[±]
10:00～11:30

定員：先着30名

申込受付：2/13(火)から
内容：椅子に座って行うエクササイズ



研究紹介

ストレスチェックによる主観的評価と客観的評価の比較検討

第45回 日本総合健診医学会

●平成29年1月27日～28日 ●東京ベイ舞浜ホテル

発表者 臨床検査技師 武藤 和也

労働安全衛生法に基づく「ストレスチェック制度」が平成27年12月から施行され、職場におけるメンタルヘルス対策がより一層重視されるようになりました。

そこで、保健指導で活用できるストレスの評価方法を検討するために、健診受診者を対象に以下を実施し、それぞれの結果を比較しました。

- ①ストレスについてのアンケート(当施設作成)
- ②「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト(厚生労働省作成)」の記入
- ③唾液アミラーゼ測定*

※ 急性のストレスをチェックできる指標と言われています

結果、主観的ストレスをとらえる①、②の調査票と、客観的ストレスをとらえる③の測定値には、相関が見られませんでした。しかし、どちらも実施することで、普段のストレスや疲れに気づききっかけになるのではないかと考えます。

健康ひろば

オリーブオイルで話題の地中海式食事法



今、心臓病やがん、またはアルツハイマーやパーキンソン病などの神経変性疾患の発症を減少させる食事として地中海式食事法が注目されています。この食事は、ギリシャ、イタリア、スペインなどの地中海沿岸の料理で、オリーブオイル、豆類やナッツ類、野菜や果物などの植物性食品を豊富に摂り入れ、あまり加工せず素材を生かしているのが特徴です。

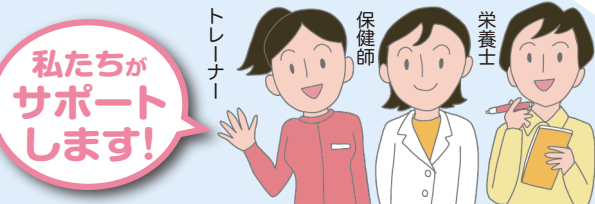
この食事法に欠かせないオリーブオイルには、血液をサラサラにしてくれる作用があり、動脈硬化の要因とされる高血圧や脂質異常症の改善、乳がん・皮膚がん・大腸がんの進行を抑える働き、便秘解消にも効果があります。これらは、オリーブオイルに含まれるオレイン酸の働きで、特にエキストラバージンオイルがおすすです。他に、抗酸化作用があり、「若返りのビタミン」と言われるビタミンEや、ビタミンAが含まれています。

主食・主菜・副菜・汁物を揃えた栄養バランスの良い和食に、オリーブオイルを適量加えると日本流地中海式食事になります。



注意点

オリーブオイルのエネルギー(カロリー)は他の油と同様、1g当たり約9kcalありますので、摂り過ぎないように注意しましょう。油の適量はオリーブオイルも含めて1日大さじ1杯(12g)までです。



健康づくり教室

9月 疑問や悩み等お気軽にご相談ください。 お口の健康相談会

日時 平成29年9月27日(水)14:15～15:30
※申込受付 平成29年8月28日(月)から

内容 歯科医師による個別相談

参加費 無料

定員 先着3名



10・1・2月 自分でできる体調改善 リンパコンディショニング

日時 ①平成29年10月6日(金)13:30～15:00
※申込受付 平成29年9月6日(水)から

②平成30年1月17日(水)13:30～15:00
※申込受付 平成29年12月18日(月)から

③平成30年2月23日(金)19:00～20:30
※申込受付 平成30年1月23日(火)から

内容 上肢・下肢のリンパを流す

参加費 各回 500円

定員 各回 先着50名



11月 心と体の調和をはかる ヨーガセラピー

日時 平成29年11月17日(金)19:00～20:30
※申込受付 平成29年10月17日(火)から

内容 アーサナ(ヨーガのポーズ)
呼吸法・瞑想

参加費 500円

定員 先着20名



12月～全5回 いきいき 健康シニアを目指そう! 認知症予防教室

1 平成29年12月15日(金)または22日(金)午後
●脳血流検査(協力：日本大学工学部)
●血液検査、身体測定 等

2 平成30年1月20日(土)9:30～12:00
●講演会：脳を元気にする話
認知症を予防しよう!
講師 日本大学工学部 教授 医学博士 酒谷 薫氏
●検査結果の説明(個別)

3 平成30年1月26日(金)13:30～15:30
●骨密度測定と認知症を予防するための食生活
●認知症を予防するための運動を体験しよう!(1)

4 平成30年2月9日(金)13:30～15:30
●認知症予防とお口の健康
●お口のお手入れ法
●認知症を予防するための運動を体験しよう!(2)

5 平成30年3月16日(金)13:30～15:30
●認知症を予防するための運動を体験しよう!(3)
●質問、まとめ

対象 ●認知症予防に興味がある60歳以上の方
●日本大学の協力で開催する教室のため、検査データを研究目的で使用することに同意ができる方
●認知症や物忘れ等で治療や通院をしていない方
●全日程に参加可能な方

参加費 3,000円

定員 先着15名

※申込受付
平成29年11月15日(水)から



運動コース 健康寿命を延ばそう



参加にあたっては、安全で効果的な運動のため 年1回健康チェック を受けていただきます。

健康生活応援チェック 要予約 1,500円

●メディカル(貧血、体脂肪率、肺機能検査、尿検査等)
●ライフスタイル(生活、食生活チェック)
●体力(筋力、柔軟性、持久力等)
日時 火曜日午後
※チェック時に、1年以内に受けた心電図検査の結果と血液データ(血糖・脂質)の提出が必要です

動脈硬化チェック 要予約 5,000円

●メディカル 日時 月～金曜日午前
(血液、心電図、眼底、頸部血管検査、体脂肪率、肺機能検査等)
●ライフスタイル(生活、食生活チェック)
●体力(筋力、柔軟性、持久力等) 日時 火曜日午後
※全ての項目を受けていただくようになります

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。

自分にあった健康づくりをはじめましょう!! 1回：500円

からだづくりの マシントレーニング

マシンやエアロバイクを使い、自分のペースでトレーニング。体力をつけよう!

日時 毎週月曜日13:00～15:00
毎週水曜日 9:00～11:00

生活習慣病予防の 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 毎週月曜日 10:00～11:00
毎週火曜日 10:00～11:00

心身の調和をはかる ヨーガセラピー

呼吸を通して自分を見つめ、自律神経を整えよう!

日時 第1・3 金曜日
10:00～11:00

あし・腰強化の 貯筋体操

自分の体重を使った筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。太りにくいからだをつくろう!

午前の部
日時 第1・3・5 木曜日
10:00～11:00

午後の部
日時 第2・4 木曜日
14:00～15:00

認知症予防のための エアロビクス

簡単なエアロビクスと脳を活性化させる運動を組み合わせで行います。

日時 第1・3 木曜日
14:00～15:00

関節にやさしい 要予約 水中ウォーキング

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(250円)は別途
当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。

日時 第2・4 金曜日
10:00～11:00

9月	15日・29日	1月	12日・26日
10月	13日・27日	2月	9日・23日
11月	10日・24日	3月	9日・30日
12月	8日		

※都合により、日時・場所等が変更になる場合があります。

ワンポイント体操 ● 楽しくためになる運動がそれぞれのコースで月毎に体験できます。

9月 ロコモ予防	10月 姿勢美人になろう!	11月 足裏健康体操	12月 おなかスッキリ!	1月 しなやかな体づくり	2月 認知症予防の運動	3月 ストレッチボール
-------------	------------------	---------------	-----------------	-----------------	----------------	----------------

詳しくはお問い合わせください。

●健康づくり教室は1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日曜、祝祭日の場合は翌日からになります)
●講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

申し込み・お問い合わせ先

電話 024-924-2911

時間 8:30～17:15
申込受付は 8:30 からです



脳をイキイキ元気な毎日!

第11回

まるごとけんこうフェア

キッズコーナー

バルーンアート

カルチャーパーク券進呈



平成29年

10月1日 日

時間 9:30～14:00 (最終受付13:30)

会場 郡山市保健所

※コーナーの混雑状況により早めに受付を終了する場合がございます

会場MAP



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)

相談コーナー

医師の
よろず相談



薬剤師による
くすりの相談



管理栄養士による
栄養相談



歯科医師による
歯科相談



ケアマネジャーによる
介護相談



体験コーナー

しんたい測定

- 身長、体重、
体脂肪率、血圧



骨密度測定

- X線による骨塩
定量の測定



お口の健康チェック

- 歯周病簡易検査
●そしゃく力チェック など



食生活クイズ・展示 ●油の種類と適量、展示など

脳の元気度チェック

- 脳年齢チェック
●ストレスチェック
●認知症チェック



はり・灸体験

- はり・灸の体験
※整理券配布(なくなり次第終了)



販売コーナー 10:30～13:30

郡山ブランド野菜



パン



きのこ



運動コーナー

脳イキイキ体操

チェアエクササイズ
10:15～10:45



笑いヨガ

日本笑いヨガ協会講師による実践
11:30～12:00
13:00～13:30



ロコモチェック

立ち上がり測定、
2ステップテスト



主催 (公財)郡山市健康振興財団

共催 郡山市、(一社)郡山医師会、(一社)郡山歯科医師会、(一社)郡山薬剤師会、(一社)福島県鍼灸師会、(公社)福島県栄養士会

協力 郡山農業青年会議所、(有)パン工房エルハイナー、(株)郡山きのこファーム、(公財)郡山市観光交流振興公社

まるごとけんこう財団

平日 8:30～17:15 (土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

(公財)郡山市健康振興財団 〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内) e-mail: kkz@marugotokenkou.com

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907

要介護認定調査センター(郡山市朝日二丁目22-7)

TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126

インターネットでもご案内しています!

まるごとけんこう

検索

<http://www.marugotokenkou.com/>



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からの
木材を含んだ用紙を使用しています。