

にしGO健幸だより



健康寿命を延ばすためには定期的な健(検)診受診が大切です。

食事、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣がかかわる「生活習慣病」や、日本人の2人に1人が一生のうち一度はかかるとされる「がん」は、早期発見・早期治療ができれば、治せる確率が高くなります。

“あなたとあなたの大切な人のために” 定期的に健(検)診を受けましょう！



健診と検診の違いって…？

健診

『みんなの毎日の健康を守る』検査

病気の予防や生活習慣の見直しを目的とした、健康状態を確認するための検査です。職場や自治体で定期的に行われる「定期健診、特定健診(メタボ健診)」などがこれにあたります。

検診

『大事な人や未来を守る』検査

特定の病気(がん、結核など)を早期に発見するための検査です。胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診などが該当します。



健(検)診のメリット

定期的に健(検)診を受診することで、生活習慣の見直しや病気の早期発見・早期治療につなげることができます。病気が早い段階で見つければ、治療にかかる身体的な負担が少なくなります。



健(検)診を受診しよう

村では、生活習慣病予防健診や各種がん検診を実施しています。詳細はこちら⇒



健(検)診は受けた後が大切です！健(検)診結果を役立てる4つのポイント

Point 1



前回の結果と比較しましょう。結果は必ず保管しましょう。

Point 2

要精密検査の場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



Point 3

保健指導を受ける機会があれば利用しましょう。村では健(検)診結果説明会を実施します。

Point 4

無理なく生活習慣を改善していきましょう。



5月に開催した第1回シニア体力測定会には、77名の方が参加されました。

半年に一度、現在のからだの状態や体力を把握し、適した運動内容を選択することを目的に実施しています。

すべての測定項目において、筋力・体力が基準値より高い結果となりました。



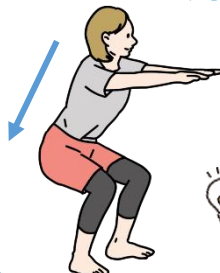
しかし、測定項目のなかでも男女ともに移動・歩行能力の平均が低い傾向にありました。転倒予防のために下肢の筋肉を鍛えましょう！



下半身の筋肉を鍛えるには？

太ももにある大腿四頭筋(だいたいしとうきん)を鍛えることで、歩行機能の維持や膝の曲げ伸ばしの動きがスムーズになります。歩行中の転倒を防ぐ効果もあります。「スクワット」「もも上げ」等が効果的です。

スクワットで効果的にトレーニング！



- ①背筋はまっすぐ
- ②膝をつま先より前に出さない
- ③膝は出来るだけ直角に



10回チャレンジしてみましょう！