

# いよいよ多摩湖

第17号  
令和元年8月1日  
多摩湖町保健推進委員会  
会長 大野 清吉  
東村山市健康増進課

東村山市保健推進委員会・活動指針「地域住民の一人ひとりがライフステージに応じた健康づくりに取り組めるよう、地域のつながりを醸成し、地域にあった継続した活動をする」に基づき、2019年の多摩湖町保健推進委員会の活動は4月6日の多摩湖町桜まつりにて1分間豆つかみ測定や握力測定などを実施することから始まりました。天候にも恵まれ、幼児から高齢の方まで幅広い世代の方々にゲーム感覚で楽しく指先運動や筋力測定に挑戦していただき大いに盛り上がりました。



桜まつりの他、多摩湖周辺の自然を満喫しつつ歩く「ゆうゆう散歩」、高齢の住民同士の交流を深め、楽しく脳活性化を図る「健康マーじゃん」を通年で実施していきます。8月には方言バージョンも取り入れた「早朝ラジオ体操」を1週間行い、10月の「多摩湖町介護予防大作戦」では、お馴染みの骨密度測定を行い、骨の老化度を調べ、市の保健師のアドバイスを受けられる機会を設けるとともに会場一体となって歌う歌声広場も開く予定です。「継続は力なり」と例年の活動を続けながら、健康生活に関する最新情報にアンテナを張り、地域の皆さんのお役に立つさらに進化した活動を目指して、この1年も会員心を合わせていきたいと思っています。

多摩湖町保健推進委員会 会計 市川祥子

## 早朝ラジオ体操

- ◆日時: 8月19日(月)~24日(土)  
午前6時50分受付 開始7時~  
雨天中止
- ◆場所: 多摩湖町中央桜並木  
消防詰め所前
- ◆内容: NHKラジオ体操 第一・第二 他
- ◆対象: 子どもから大人
- ◆ラジオ体操の公認資格者が指導します

### ◆注意事項

- ①小学生以下のお子さんは保護者またはお兄ちゃん、お姉ちゃんと一緒に参加しましょう
- ②道路は十分に気をつけてわたしましょう
- ③タオルや水分は各自で準備してください
- ④虫よけスプレーなど蚊対策をしてください



早起きして早朝ラジオ体操に参加し、新学期に向け生活のリズムを整えましょう。皆勤賞もあります！



## ♡「ときめき」のすすめ♡



NHKのTV番組中、チコちゃんは「大人になるとあっという間に1年が過ぎるのは人生にときめきがなくなったから」と解き、片付けのカリスマ、近藤麻理恵さんは衣類の処分方法として「ときめきを感じるものを残す」と、「ときめき」を基準にしています。

「ときめき」を辞書で調べると「喜び・期待などで、胸がドキドキすること。心が躍ること」と記されています。では、「ときめき」を感じる時、私達の心や体ではどんなことが起こっているのでしょうか。専門家によると「何かに期待している“ときめき”の状態では、脳内の情報伝達を担う\*ドーパミン神経系の活動が活発になっている」「このドーパミンは、モチベーションを促進する効果をもっているため何かを期待し、ときめいていることでやる気や集中力・記憶力をアップさせる」ということです。

皆さんはどんな時にときめきますか。「人に会う、会議に出席する」(大野会長)「おいしいものを食べる」「夫または妻に新しい魅力を発見」「憧れのスターや選手を見る」「ペットと遊ぶ」などなど。こうした「ときめき」を感じる機会を増やすには①日常生活の中の些細なことに気づき・発見を広げる—(例)雨の季節、葉先に集まる水滴の美しさを感じる ②感性を磨く ③打ち込める趣味を持つことなどが大切です。日々の生活の中で「ときめき」を感じることは幸福感を増し、人生を豊かに、いきいきと過ごす一つの術であり、認知症予防や若さを保つことにもつながります。

\*ドーパミンは中枢神経系に存在する神経伝達物質で、アドレナリン、ノルアドレナリンの前駆体(前の段階の物質)です。意欲・学習、運動調節、快の感情に影響しています。

(神津)



健康診査は健康を守る武器です♡



### 受けよう、健康診査！

(該当者は市役所より通知あり)

40歳～74歳	特定健康診査(東村山市国保加入者)
75歳以上	後期高齢者医療 健康診査
期間	令和元年6月15日(土)～10月31日(木)

健診は受けて終わりではありません。結果から自分自身の健康状態を知り、問題がありそうなら再検査・精密検査を受け、医師や保健師などの専門家とともに生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

# 特集

## 夏バテをふせぎ、元気に夏を乗り切りましょう



夏本番。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか？ これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう・・・これはいわゆる「夏バテ」の状態です。夏バテしにくい身体づくりは、日常生活習慣を整えることから始まります。この機会に、見直してみましょう。

### ○1日3食いつも以上に栄養バランスにこころがけましょう

ビタミンB1 ビタミンC等を効果的に摂りましょう。

ビタミンB1を多く含む食品 \* 豚肉、大豆、ごま、牛乳、レバー

ビタミンCを多く含む食品 \* ピーマン、豆類、ブロッコリー、イモ類



### ○睡眠をしっかりとりましょう ・ 熱帯夜の快眠法

就寝1時間前位から部屋を冷やしておき、就寝時は身体が冷えすぎない26度～28度に。エアコンのタイマー機能も活用しましょう。

寝具は、麻は熱がこもりにくい素材として知られています。

食事は就寝の2時間前に終わらせる、ぬるめのお風呂に入る、軽いストレッチをするなど、気分をリラックスさせる習慣をつけることも大切です。

### ○こまめに水分補給をしましょう

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。また、寝ている間にも汗で水分が失われています。就寝前や起床時にコップ1杯の水分補給は効果があります。

暑い夏、「ビールを飲んでのどを潤す」かたも多いと思いますが、アルコールには利尿作用があるので、かえって脱水につながる可能性があります。あわせて、水分を取りましょう。



### 夏の脳梗塞 ～夏は気付かれにくい脳梗塞に注意～

夏は、熱中症による脱水や血圧低下の状態がおこりやすく、脳梗塞の危険因子を持っているかたは、脳梗塞の発症の危険性が高くなります。

また、「半身の麻痺、脱力、しびれ、ろれつがまわらない」などの脳梗塞の典型的な症状は、熱中症の症状と間違われやすい部分が多くあります。

そのため、実際には症状が軽い脳梗塞がおこっていたのに、熱中症と考え様子をみてしまい、発見が遅れることがあります。

「病院に行った方がいいのかな？」「救急車を呼んだ方がいいのかな？」迷ったら

東京消防庁救急相談センター（24時間対応・年中無休）相談は無料です。

#7119 つながらない場合は 042(521)2323 にご相談ください。

文責 東村山市役所健康増進課 高橋素世

## ☆多摩湖町保健推進員(31名)☆

( )は一般公募より選出

役職	氏名	選出母体	氏名	選出母体
会長	おおの せいきち 大野 清吉	多摩湖町自治会	ますざき みちこ 榊崎美智子	多摩湖町自治会
副会長	しみず すみえ 清水 澄江	多摩湖寿会	まるやま さだこ 丸山 貞子	多摩湖町自治会
副会長	しみず やえこ 清水八恵子	多摩湖町自治会	やまだ さちこ 山田 幸子	多摩湖町自治会
副会長	おおはた かつえ 大畠 勝枝	多摩湖町自治会	たけうち ゆきこ 竹内 雪子	(多摩湖町自治会)
会計	いしかわ しょうこ 市川 祥子	(西武園住宅自治会)	さいとう たけひさ 齋藤 武久	多摩湖町自治会
会計	いちハラ みどり 市原みどり	(西武園住宅自治会)	ひらやま みのり 平谷美奈子	梅ヶ丘住宅会
書記	いなば まりこ 因幡まり子	(多摩湖町自治会)	たかみ ゆうこ 高見 優子	西武園住宅自治会
書記	かわむら きくの 川村喜久乃	(多摩湖町自治会)	まにわ けいこ 馬庭 敬子	西武園住宅自治会
書記	ひろつね ようこ 廣常 洋子	(梅が丘住宅会)	くろだ てるよ 黒田 照代	(西武園住宅自治会)
監査	こうやま ひで雄 神山 英雄	多摩湖町自治会	すずき くにえ 鈴木 國枝	(西武園住宅自治会)
	こうづ みちこ 神津 道子	多摩湖町福祉協力員会	ふくい みさこ 福井美佐子	(西武園住宅自治会)
	たぐち みちこ 田口美知子	多摩湖町福祉協力員会	はしもと まさこ 橋本真佐子	(西武園住宅自治会)
	あさみ みちこ 浅見美智子	民生児童委員協議会	かわさき まさみ 川崎麻佐美	(多摩湖町自治会)
	おがわ やすこ 小川 康子	多摩湖町自治会	たつみ てるこ 翼 照子	西武園住宅自治会
	たなか としこ 田中 敏子	多摩湖町自治会	いしづか かくこ 石塚嘉久子	西武園住宅自治会
	なかじま としこ 中島 利子	多摩湖町自治会		

### 《「男の料理教室」に参加して思う》



健康な毎日を送るために、生活習慣病予防として「バランスの良い食事と運動」と言われています。5年ほど前に北部地域包括支援センターの鈴木センター長や海老原さんより、男も料理を作る楽しさと実益を兼ねて「男の料理教室」を始めませんかと勧められ、多摩湖町・廻田町を中心とした70・80歳代の人たち15名程が賛同されて定例化することになりました。講師の緑風荘病院管理栄養士・藤原恵子先生が献立表を担当、食材の調達は包括支援センターの職員が担当、調理は私達が4グループに別れ、

毎回栄養士を目指す学生がサポートとして加わり実施し30回ほどとなりました。

この料理教室に参加して感じたことは ①塩分控えめの大切さ ②肉・魚・野菜などバランスの取れた献立を、③参加者との出会いを大切に ④料理してくれる妻に感謝 ⑤一人で料理できるように、その他にも多くのことを感じております。

※「男の料理教室」に参加希望の方はお近くの多摩湖町保健推進員までご連絡ください。(大野)

～編集後記～ この広報誌が皆様のお手元に届くころには、梅雨が明け、灼熱の季節となっているでしょう。小誌特集も参考に元気に夏を乗り切られますようお祈り申し上げます。また、保健推進員会の各行事にご参加ご協力をお願いいたします。