

見直そう！ 生活習慣

10月は「元気じゃけんひろしま21」の推進月間。目標は、「健康寿命※」の延伸です。
 健康寿命を延ばすには、正しい生活習慣を定着させることが大切です。
 岡地域支えあい課 (☎943-9731、☎923-1611)
 ※「健康寿命」…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

栄養バランスの取れた食事を

黄

ご飯、パン、麺など
主食となる
糖質を多く含むもの



赤

魚、肉、卵、大豆など
メインのおかずとなる
たんぱく質を多く含むもの




緑

野菜、キノコ、海藻など
副菜となる
ビタミン・ミネラル・
食物繊維を多く含むもの





理想のバランスに近づけるため、食卓に3色のグループの食品を揃えるようにしましょう。
 市ホームページ(二次元コード)では、バランスの取れた定食、「元気じゃけん定食」のレシピを紹介しています。ぜひ日々の食事に取り入れてみてください。

▲写真は佐伯区の「元気じゃけん定食」です。
 レシピはコチラから 
市HP ページ番号 2883

十分な睡眠を

質の悪い睡眠は生活習慣病のリスクを高め、症状を悪化させることが分かっています。
 また、睡眠不足により食欲を抑えるホルモンの分泌が減り、食欲を高めるホルモンの分泌が増えることから、肥満につながりやすくなります。
 日中に眠くなったり疲れを感じたりすることがあれば、適切な睡眠時間ではないことや、睡眠の質の低下の影響が考えられます。
 生活リズムを見直しても改善されない場合は、医療機関に相談しましょう。

適度な運動を

ロコモティブシンドローム (通称ロコモ) をご存じですか？
 体を動かすのに必要な運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった動作が困難となり、寝たきりになる危険性が高くなる状態をいいます。

ロコモになっていませんか？
7つのチェック

- 片足で靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難 (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

参考：日本整形外科学会

一つでも
✓か不安があれば
ロコモの
心配アリ！

元気じゃけん講演会
 日10月25日(火)10:00~11:30
 場区役所別館6階
 題「健康を支える規則正しい生活習慣とは？」
 要約筆記・手話通訳あり
 【講師】県立広島大学准教授・鍛島秀明氏
 申電話かファクスで地域支えあい課へ。
 先着50人

トレーニングでロコモの進行予防・改善！

1片足立ち
 左右1分間ずつ、
 1日3セット

転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で

床につかない程度に片足をあげる



2スクワット

股関節からおじぎ

足裏全体に体重が来るまで上体を倒す



深呼吸のペースで
 5~6回、
 1日3セット

足の力を使って、足裏全体で床を押し上げる



アートフェスタ佐伯区 2022

区内を芸術色に染める「アートフェスタ佐伯区」を今年も開催します。スタートを彩るオープニングイベント(11月3日(祝))など、芸術の魅力をお届けするさまざまな催しを予定しています。
 期間中(11月1日~30日)の催し物のスケジュールなどは、11月1日号8面でお知らせします。
 ※ 新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、中止となる場合があります
 岡同委員会事務局(地域起こし推進課内☎943-9705、☎943-9718)

参加者募集「区民文化祭」芸能発表の部

区内で民謡・舞踊・詩吟・ダンス・楽器演奏などの活動をしている団体(1団体につき発表枠は1回。同一団体の小グループによる複数応募はご遠慮ください)
 日来年3月4日(土)、5日(日)
 場区民文化センター

¥3,000円/団体
 日所定の申込書で、11月20日(日)(必着)までに。申込書は同センター、区役所、区内公民館で。抽選30団体
 岡同センター(☎921-7550、☎921-9898)
 休(月)(10月10日は除く)