

健康情報

～健康づくり運動講座参加者募集！～

●第4回ニューロダンス講習会 **無料**

ニューロダンスとは、脳機能(ニューロ)から考えたリハビリテーションをもとに作られたダンスプログラムです。音楽に合わせて気持ち良く身体を動かしましょう！

日 11月21日(木) 13:30～15:00

場 すみのえ舞昆ホール(区民ホール)

内 講話・実技「ニューロダンス」

定 先着50名

申 11月15日(金)までに電話・来所にて

氏名・年齢・住所・連絡先をお伝え下さい。

他 主催 住之江区健康づくり推進協議会「松の会」
共催 住之江区保健福祉センター

●第5回ストレッチ体操 **無料**

習慣的に体を動かす機会が少ないと、肩こりや腰痛に悩まされます。そうならないために、この講座に参加して運動習慣を作りましょう。



日 12月5日(木)

13:30～15:00

場 すみのえ舞昆ホール(区民ホール)

内 ストレッチ体操

講 (株)オージススポーツ トレーナー

定 先着40名

申 11月29日(金)までに電話・来所にて

氏名・年齢・住所・連絡先をお伝え下さい。

他 主催 すみれ会

共催 住之江区保健福祉センター

申・問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番
☎6682-9968

世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病！ 11月14日は「世界糖尿病デー」

●ご存じですか？世界糖尿病デー

世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため、国際糖尿病連合(IDF)とIDFに加盟する組織が中心となり11月14日に制定されました。



●糖尿病の恐ろしさは合併症にあるかも…

住之江区民の男性は6人に1人、女性では13人に1人が糖尿病患者さんです。患者さんの数は年々増加しています。そして糖尿病とは診断されていないけれど『糖尿病予備軍』は大勢いると推測されています。

糖尿病予備軍になると、からだの中では、すでに変化が起き始めています。血糖が気づかないうちに血管を傷つけてしまい、受診せず進行して糖尿病に気づく頃には、失明、腎障害による透析(一生!)、足の壊疽により切断、となることもあります。糖尿病が引き起こす様々な合併症が原因で命にかかわることもあります。

●どうすればいいの？

まずは特定健診など健診を受け、自分の血糖値を知りましょう。血糖は、食事・運動で下がる場合もあります。しかし、自己判断せず医師の指示に従い血糖を上手くコントロールして血管を痛めないようにしましょう。

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番
☎6682-9968

こころの健康相談(専門医による精神保健相談です) **無料** **要予約**

日 11月7日(木)・18日(月)・12月5日(木) いずれも14:00～

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(大阪市民で)
胃がん検診(胃部X線撮影) 500円 大腸がん検診(便潜血検査) 300円 肺がん検診 無料 (かく痰検査は 400円) (胸部X線撮影・かく痰検査)	11月7日(木) 分館	40歳以上の方 ※かく痰検査は50歳以上でハイリスク対象者のみ
	11月30日(土) 南港 9:30～10:30	
	1月16日(木) 分館	
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 1,500円	11月7日(木) 分館 13:30～14:30	40歳以上の女性で隔年受診 (昭和・大正偶数年生まれ)
	11月11日(月) 南港 9:30～10:30	
	12月12日(木) 分館 9:30～10:30	
骨量検査 無料	11月7日(木) 分館 13:30～14:30	18歳以上の方
	11月11日(月) 南港 9:30～10:30	
	12月12日(木) 分館 9:30～10:30	
特定健康診査 無料	11月30日(土) 南港 9:30～11:00	大阪市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入の方(40歳以上)
	12月12日(木) 分館	
	1月16日(木) 分館	
歯科健康相談 無料	11月7日(木) 分館 9:30～10:30	18歳以上の方
BCG接種 無料	11月27日(水) 分館 13:30～14:30	生後5～8か月未満の方
結核健診(胸部X線撮影) 無料	11月29日(金) 分館 10:00～11:00	15歳以上の方
	12月11日(水)	

場 分館=区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16)区役所から徒歩5分 南港=南港ポータウン管理センター

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

12月1日は「世界エイズデー」です。

健康ワンポイント!

令和元年の「キャンペーンテーマ」は
UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりで
～検査・治療・支援～



“レッドリボン”は、HIV/エイズと共に生きる人々に偏見を持ったり、差別したりせず、理解し支援することを表明するシンボルです。

大阪市の、平成30年HIV感染者・エイズ患者の合計は123人(速報値)でした。平成22年をピークに減少しているものの近年は横ばい傾向が続いています。

エイズは決して特別な病気ではありません。自分自身、そしてパートナーや家族を守るためにも、正しい知識を身につけて、予防をしましょう。



～HIV・エイズについて～

エイズ(AIDS)はAcquired Immunodeficiency Syndrome(後天性免疫不全症候群)の略称で、HIV(エイズウイルス)の感染によって起こる病気です。

～感染経路について～

①血液からの感染②性行為による感染③母子感染ですが、日本でのHIV感染経路の80%以上を占めるのは性行為(異性間・同性間)による感染です。

～検査・治療について～

HIV等検査を無料・匿名で、住所や性別、国籍を問わず、誰でも受検できます。(QRコードや大阪市ホームページで検索できます。)

今のところ完治することができる薬はありません。

ただ、現在は治療方法や薬がとても進歩しているので、薬を飲み続けるとエイズの発症を抑え、それまでと変わらない生活ができます。

性感染症検査も同時にできます。



相談について 検査について

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

連載

～オリンピックメダリスト朝原宣治さん&
[NOBY T&F CLUB]コーチと始める～

ケンカ **健活** (健康活動)の **ススメ!** 【運動編4】



NOBY T&F CLUBとは大阪ガスが主催する「運動・陸上クラブ」

中村流☆基本のウォーキングとジョギング

運動に良い季節となってきました!「健康の維持」(肥満・高血圧・糖尿病・認知症の予防)、「リフレッシュ効果」が期待できて、誰でも簡単にできる有酸素運動の「ウォーキング」や「ジョギング」をはじめませんか。緑のある近くの公園で私がおすすめる正しいフォームで楽しく続けていきましょう!

今回は中村友梨香が担当します。(2008年北京五輪女子マラソン代表)この冬、初めての方でも楽しめるウォーキングやジョギングの秘訣をお伝えします!



ウォーキングのコツ～楽に速く歩く～

まずは散歩するように歩き、体が温まってきたら動きを大きくしていきます。

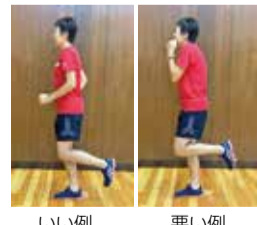
①腕は脱力し、前後に振る。
☆特に後ろに引く方をイメージする。

②少しずつ歩幅を大きくする。その際しっかり体重を乗せる。
☆腰が抜けて曲がらないように。


③徐々にリズムを上げる。好きな曲をイメージするのもGOOD。リズムカルに歩き、ジョギングにつなげる。

ジョギングの始め方&コツ

①自然な歩幅で始める。
☆歩幅の感じがつかめな時は小さい歩幅から始める。
②腕は下したところから軽くひじを曲げ、こぶしは腰の横辺りに来るようにする。
☆この位置が基本。こぶしの位置が胸辺りに来ると肩に力が入りやすいので、自分が一番楽な位置を探しましょう!
③ゆっくりとしたペースから始め、慣れてきたら1,2,3,1,2,3と心の中でつばやき、それに足を合わせていく。テンポのいい曲をイメージしながらそのリズムに乗って走るのもOK。
☆腕は振ろうとせず、リズムをとる感じで少し引く。



続けるコツ 初めから長く走ろうとせず、10分走ったら5分歩くなど交互に繰返し、気持ちよさを感じつつ、風景も楽しみながら体を動かしましょう。

監修:朝原宣治、次号は【栄養編4】です。お楽しみに♪ 問 区総務課(企画) 窓口④番 ☎6682-9992