

「健康」 ワンポイント アドバイス



保健師
西澤美香

水中ウォーキング に挑戦!

生活習慣病予防に大切なのは、食生活の見直しと運動を習慣づけることです。特に水中ウォーキングは、簡単にできる運動です。

水中では浮力、水圧、抵抗の作用で楽に体を動かすことができ、陸上よりもエネルギーが効率よく燃焼されるため「メタボリック症候群」に

も効果的です。

【水中ウォーキングの効果】

● 水中では関節や筋肉にかかる負担が軽くなるため、関節痛や足、ひざを故障している方や肥満気味の方に向いています。

● 水圧で血液が心臓に戻りやすくなるため、血液の循環が良くなり、足のむくみが解消されます。

● 水の抵抗を受けるので、普通に歩くだけでも陸上運動の約3倍の運動量になります。

● 体温と水温の温度差が皮膚を刺激し、体温調節機能が活発になり、丈夫な体をつくれます。

水中ウォーキングを行うときは、物足りないと感じる程度から始め、少しずつ時間を伸ばすなど、徐々に強い運動をするといいですね。

大した運動をしていないようにも、プールから上がると体の重さにビックリすることでしょう。

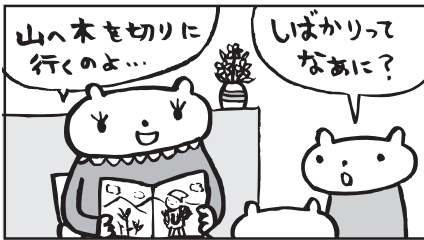
興味のある方、運動したいと思われている方は、ぜひ水中ウォーキングに挑戦してみてください。市の健康教室でもあなたの健康づくりを応援します。

さあ、楽しく動いて健康生活を始めましょう!

やっちゃんぶうちゃん

作: アーモンス
おじいさんはしばかりに

vol. 53



こんにちは

地域包括支援センターです

★尊厳ある暮らしの 実現を目指して

◎高齢者虐待とは?

自分の人生を自分で決め、周囲からその意思を尊厳されて暮らしていくことは、介護の必要の有無に関わらず誰もが望むことです。しかし、現実には家族や親族等が高齢者の人権を侵害する「高齢者虐待」が問題となつています。

高齢者の中には、辛くても不満があっても声を出せない人がいます。あなたの身近にそんな人はいませんか。

高齢者虐待は、暴力的な行為(身体的虐待) だけではありません。暴言や無視、嫌がらせ(心理的虐待)、必要なサービスをさせない、世話をしない(介護放棄・放任、性的な嫌がらせ(性的虐待)、勝手に高齢者の資産を使ってしまうなどの行為(経済的虐待)が含まれます。

これらは、虐待をしている人に自覚があるとは限りません。中には、介護の方法が分からなかったり、認知症の症状に気づかず、高齢者のためにしていることが虐待につながることもありま。

◎あなたが気づくことが高齢者虐待を防ぎます

高齢者虐待は、身近に起こりうる問題です。これを防止するためには、まず自分の身近な問題に疑問を持ち、気づくことが必要です。そして、気づいたら1人で抱え込まないで相談をしてください。

みんなで考え、地域で支え合うことが、高齢者を尊重し虐待を防止することにつながります。

▼相談窓口

市役所介護保険課 地域包括支援センター (☎662-7603)