



12月の健康づくり

関保健センター ☎ 63-1133

愛の献血

- 1日(火)
▽保健センター
午前9時30分～11時
- 10日(木)
▽有働病院
午前9時30分～正午
▽荒尾中央病院
午後1時45分～4時
- 29日(火)
▽あらおシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時
※400mlのみ、体重50kg以上の人

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は気軽ににご相談ください。

- 8日(火)
▽保健センター
午前10時～10時45分
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談をお受けします。

あら、あら、おおきな効果 ちょこっと運動

テレビを見ながら レッツもも上げ

- ①横向きに寝て、肘で体を支える。
 - ②両足のつま先を正面に向けて、伸ばす。
 - ③顔は正面を向く。
 - ④息を吐きながら上の足を持ち上げる。
- ※左右10回ずつ。
●効果 外側の太ももの筋力アップ

呼吸をしっかりと行い、4秒間かけて上げ下げを繰り返すと効果的です



12月1日(火)は世界エイズデー 無料・匿名でHIV検査を受けられます

エイズはHIVというウイルスに感染して起こる病気です。HIVに感染すると、免疫力が低下し、さまざまな感染症にかかったり、悪性の腫瘍が現れたりします。感染から発病まで、数年の潜伏期があり、感染していても早期に発見し、治療を始めることで、発病を予防したり、遅らせたりできます。

大切な人に感染を広げないためにも、一度、検査を受けてみませんか。採血検査だけなので、短時間で終了します。

- 検査日時 毎週火曜 午後1時～3時
- 申込方法 電話で申し込み
関有明保健所 ☎ 72-2184

医薬品副作用被害救済制度の請求期限が迫っています

市町村の助成で平成25年3月31日までにを予防接種を受け、接種後に何らかの症状が生じて医療機関を受診した人には、医療費・医療手当が支給される場合があります。心当たりがある人はお問い合わせください。

- 対象 ヒトパピローマウイルス（子宮頸がん予防）ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのどれか
- 支給期限 請求した日から遡って5年以内
関独立行政法人医薬品医療機器総合機構 ☎ 0120-149-931



シリーズ認知症

知る・備える・つながる

荒尾市では認知症の早期発見・症状悪化の予防を目指し、「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。専門職のチーム員が必要な支援を行い、認知症の人やその家族の地域での生活をサポートします。今年度は熊本県地域拠点型認知症疾患医療センター（荒尾こころの郷病院）に加え、特別養護老人ホーム白寿園にもチームを設置しました。

白寿園・鴻江施設長は「ノウハウを活かし、初期の認知症の人への早めの気づきや対応の仕方を示していきたい」と生活状況を見て支援することの重要性を話します。荒尾こころの郷病院・王丸院長は「本来の目的は初期の認知症の人に早期対応すること。『様子がおかしい』という段階で支援につなげるためには、地域全体の連携が必要」と訴えます。

認知症や物忘れなどで心配ごとがあれば、地域包括支援センターにご相談ください。

関域包括支援センター ☎ 63-1177



いつでも家族と生活できるよう、お手伝いします

ながら運動で運動不足の解消を

series for Healthy Life
健康って気持ちいい！
vol.69

家事や仕事など生活の一つ一つの動きを意識して、健康づくりに効果的な運動をすることを「ながら運動」といいます。手間なく、無理なく、お金もかからずに、いつからでも実践できます。

テレビを見ながらでも、運動できますよ



生活カウンセリング

運動不足と日常生活活動をチェック

- ☐ 姿勢が悪い。
- ☐ ゆっくり歩いたり、すり足で歩いたりする。
- ☐ 階段ではなく、エスカレーターやエレベーターを利用する。
- ☐ 1日、計30分以上、歩くことはほとんどない。
- ☐ 電車やバスで空席があると、必ず座る。
- ☐ 歩いて10分以内の移動でも、車などを利用する。
- ☐ 仕事はデスクワークがほとんどで、家にいるときもよく座っている。
- ☐ 普段からテレビを見る時間が長ったり、時間があれば、インターネットをしたりする。

当てはまる項目があった人へ

当てはまる項目を意識して、少しずつ改善していくと、毎日の生活を効率的な運動へ変えられます。毎月、広報あらおでは日常生活の中でできる「ちょこっと運動」を紹介しています（今月号は11ページ）。無理なく、少しずつ実践してみませんか。

冬は減量に最適です

寒さで気温が低いとき、人間は体温を維持しようと、たくさんのエネルギーを使います。そのため、冬は基礎代謝が高くなり、少しの運動でも効果的に脂肪燃焼を促すことができます。寒くなった今こそ、体を動かし始めるチャンスです。

運動教室を開催しています

	八幡教室	中央教室	旧三小教室
日時	毎週木曜 19:30～21:00	毎週水曜 19:30～20:30	毎週木曜 19:30～20:30
場所	八幡小体育館	中央小体育館	旧三小体育館
参加費	500円/1ヶ月 (4回)	1,500円/1ヶ月 (4回)	
問い合わせ	前田 ☎ 090-6296-3780	松村 ☎ 090-2968-0961	中村 ☎ 090-2391-9338



住んでいる地区に関係なく、好きな教室に参加できます。一緒にいい汗を流しませんか

出典：社会保険出版社『日常ながら運動実践BOOK』、アシスト株式会社『健康づくり手引』

関保健センター ☎ 63-1133