



豊田 和久 さん
からのご紹介

No.59 春原 昭 さん (東笠原)



自己紹介

昭和27年生まれの67歳。妻、息子、父たちとの5人暮らしです。JAに40年勤務した後、果樹関係の調査業務や農業統計に関わる仕事に携わり、現在に至るまで仕事を続けています。仕事を通じて多くの皆さんと接し、お宅を訪問させていただき、大変お世話になりました。この出会いが私にとって宝物です。街で時々お声を掛けていただくこともあり、大変うれしく感じます。

元気の秘訣

最近、JA勤務時代に全くできなかった家事の手伝いや、猫の顔ほどの畑で野菜作りをしています。何よりの楽しみは妻が作るおいしい食事や手作りのお茶菓子です。また、いろいろな方とのコミュニケーションや周りの景色を見ながらのウォーキングも元気の秘訣。今後は、写真サークルなどの活動をもう少し頑張っ、旅行にも行ければと思っています。

おらほの自慢

東笠原はブドウ、リンゴ、モモを中心に果樹栽培で頑張っている方が多く、活気があります。また、区行政の中では区民の要望などを柔軟に取り入れてくれる区で、若い皆さんの新しい考えも反映できる、住みやすい地域です。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報

下の『基本チェックリスト』の5項目のうち、3項目以上に該当する人が対象となる、介護予防のための事業を紹介します。

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線 366)

Check 基本チェックリスト (運動機能)

- 階段を手すりや壁を伝わらずに昇れない
- 椅子に座った状態から、何かにつかまらなないと立ち上がれない
- 普段15分くらい続けて歩くことがない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい

訪問による運動指導

理学療法士がご自宅を訪問し、無料で一人ひとりに合った運動や動き方の相談、指導をします。料金はかかりません。

期間 3~4カ月間 (月1回程度の訪問)

ちょ筋健脚教室

一人ひとりの運動能力や痛みの具合に合わせて運動を行います。体づくりに大切なお口の健康や栄養について学ぶ時間もあります。事前に受診が必要ですのでお早めにお申し込みください。※送迎あり

開始日 ①7月2日(木)~ 月、木曜開催
②7月3日(金)~ 火、金曜開催
時間 午前10時~正午 (午前コース)
午後2時~4時 (午後コース)
回数 週2回 全32回 (約4カ月間)
会場 介護予防センターゆうゆ (JA日野事業所内)
参加費 1回240円



ポイント2 湯船にゆっくり浸かる

湯船に15分くらい浸かると、身体がリラックスした状態になり血流が良くなります。ダメージを受けた筋肉も早く回復するので、免疫力も高まります。

ポイント3 適度な運動

少しきつい程度の適度な運動をすると血流が良くなり、免疫細胞が作られる骨髄への血流量が増えて免疫力アップにつながります。



ポイント1 質の良い睡眠

睡眠時は、本来身体がリラックスした状態なので血流が良くなり免疫力がアップします。しかし、眠る前にスマホを見ると光の刺激によって身体が緊張状態になり、血流が悪くなります。睡眠の質を高めるには、眠る2時間前にはスマホを控えましょう。

ポイント4 バランスのとれた食事



主食・主菜・副菜を揃えた食事を3食、規則正しく食べるよう心掛けましょう。

免疫力を高めよう!!

免疫力UP!!

5つのポイント

「免疫力」とは本来私たちの身体に備わっている外敵や内敵から身体を守る自己防御力です。免疫力が低いと感染症などにかかりやすくなります。

生活を見直し免疫力をアップして、病気に負けない身体をつくりましょう。

ポイント5

趣味などでストレス解消

笑うことで身体がリラックス状態になり、ストレスホルモンの分泌量が低下します。



問 健康づくり課 ☎(22) 2111 (内線242)

▼保健だより

骨髄バンクドナー助成

公益財団法人日本骨髄バンクに登録し、骨髄などを提供したドナーと当該ドナーが勤務する事業所に対し、助成しています。ドナー：2万円、事業所：1万円 ※入院など1日当たり ※最大10日分まで

風しんの抗体検査・予防接種

対象者 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日 生まれの男性
検査・接種料 無料

抗体検査の結果、抗体価が低い人は医療機関で予防接種を受けてください。

こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます(無料・予約制)。秘密は固くお守りします。
期日 4月16日(木)
時間 午後2時~4時
会場 中野保健センター
※2日前までに予約が必要です。

いのち支える自殺対策計画を策定しました

本計画に基づき、誰も自殺に追い込まれることのない地域・社会づくりを推進していきます。計画書は健康づくり課、市公式ホームページで閲覧できます。



新型コロナウイルス感染症

集団発生防止にご協力をお願いします

密を避けて外出しましょう!

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

医療機関を受診する前に

- 有症状者相談窓口
北信保健福祉事務所(北信保健所)
☎0269-62-6104 (24時間対応)
- 一般相談窓口
長野県庁保健・疾患対策課
☎026-235-7277
☎026-235-7278 (24時間対応)

電話健康相談所 ☎0269(23) 0300 午前8時30分~午後5時15分 ※土・日・祝日、年末年始を除く

休日緊急診療所 ☎0269(23) 2255 日・祝日の午前9時~正午、午後1時30分~5時