

健康づくりは正しい生活習慣から

『生活習慣病』って何でしょう

近年、社会経済や生活様式の変化に伴い、私たちの生活も欧米化するなど変化してきています。

高血圧症や糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの『生活習慣病』は、食事や運動、休養、喫煙など日ごろの生活習慣の積み重ねが、遺伝や環境とともに、その発症や進行に深く関わっていることが分かってきました。

現在、10代の子どもにも動脈硬化が見られ、糖尿病にかかる子どもも増えていきます。

特に、肥満や高血圧など危険な因子をもつ子どもの増加は見過ごすわけにはいきません。

生活習慣病は、中年になってから気をつけるのではなく、乳幼児からの生活も含めて、正しい習慣を心がけることで、病気を予防することができます。

みなさん、ご自分とご家族の生活習慣を見直し、改善することから、健康づくりを始めてみませんか。



今日のアドバイザー

かある 薫 保健師
くどう 工藤

健康診断を受けましょう

みなさんは、自分の健康状態を分かっていますか。生活習慣病の予防には、正しい生活習慣を身に付けるとともに、病気の早期発見と治療が大切です。定期的に健康診断を受けて、その結果を健康づくりに生かしましょう。

市では、コレステロールや血圧、血糖値などが高く、生活上どんな工夫や注意をしたらよいか知りたい方を対象に、保健師や栄養士がアドバイザーする『健康相談』を毎月行っています。ぜひ、ご利用ください(詳しくは、13ページ下の『健康相談・診査』の欄をご覧ください)。

問い合わせ 健康推進課

(しんた21内 ☎ 850100)

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

すすかけコーラス

『すすかけコーラス』は、50歳以上の女性を対象として平成2年に結成され、今年で13年目。当初は約30人だった会員数も、現在では80歳を最高齢に42人が歌の練習に励んでいます。

「老後の健康や仲間づくりのために、それから、童謡や叙情的な歌を楽しく歌いたいと思い、会を結成しました」と話す顧問の近井恵子さん。

毎月4回、木曜日の午前中、鉄南ふれあいセンターで、常盤町在住の声楽家・花和美奈子さんの指導のもと、呼吸法や発声法など、歌い方を基礎から学んでいます。

「以前から老後の楽しみにとコーラスに参加したいと思っていました。練習に参加しているうちに仲間意識が芽生え、練習を休むとみんなのことが気になりますね」



と話すのは、入会して3年目の咲間君江さん。

発表会は定期的に開いてはいませんが、市民文化祭や市民演奏大会に出演したり、会員同士の親ほくを兼ねて、札幌へ音楽鑑賞に行ったりしています。

7月13日には市民会館大ホールで『花のコンサート』と題して3年ぶりに発表会を開催することになりました。

会長の千葉康子さんは「仲間を大事にしながらかしく歌うことを目的に活動しています。7月のコンサートでは私たちが普段練習で歌っている歌をお届けします。指導者の花和先生の素晴らしい歌声もぜひ聴いてほしいですね」と話していました。

入会を希望する方は、千葉さん ☎ 855216 までどうぞ。



老後の健康と仲間づくりを大切にしながら、楽しく歌い続けたい