

町長の

あやめ日記



愛と夢と勇気を育む健康なまちづくり

本町は、昨年4月に順天堂大学と東郷町施設サービス棟との産官学で「健康なまちづくり」に関する包括協定を結びました。今後は、大学からさまざまなアドバイスや提案を受けながら、事業を進めていきます。

見出しの「愛と夢と勇気を育む健康なまちづくり」は、昨年11月に開催した順天堂大学スポーツ健康科学部長の島内憲夫教授の講演タイトルです。講演の要旨は「健康なまちとは、住民一人ひとりが主体的に健康づくり活動に参加することによって、自らの健康の価値を学ぶとともに自己実現を達成できるような社会的基盤を備えた地域社会のことである」というものです。住民は健康づくりを楽しみ、その活動から命の大切さを知り、暮らしの豊かさを味わい、また、人生の意義を学ぶことによって幸福を実感できると講演では伝えていました。また、当然まちづくりは人づくりで

すから、まちづくりを進める中で、町民の「町を愛する美しい心」も育てていく必要があります。

要するに、幸福は健康な体と故郷を愛する心の上に成り立つものだと思います。世界ではヨーロッパを中心に、早くからこの考え方を基本としたまちづくりが進められています。特にWHOのヘルスプロモーションの提唱を契機に、この考え方がまちづくりの手法として世界で注目され、まちづくりの主流となってきました。残念ながら、日本はこの分野では発展途上ですが、ヘルスプロモーションの視点から進めるまちづくりは、数年後には国を挙げて取り組む手法になっていると考えられます。本町でも順天堂大学の協力を得ながら、今まで取り組んできたコーディネート・トレーニングをベースに、ヘルスプロモーションの視点からのまちづくりを進めていきます。

東郷診療所所長の久保奈津子です。



ドクター久保の

健康ワンポイント

転倒・骨折を防ぎましょう

高齢者の転倒は、重篤の場合には寝たきりや死亡の要因となります。

平成24年の東京消防庁のデータによると、けがで救急搬送された65歳以上の人の約8割は、転倒がけがの原因でした。転倒は屋外よりも屋内でよく発生します。

高齢者は老化で反応が鈍くなり、筋力やバランス感覚が低下します。立ち上がる、歩き出す、腰かける、方向転換する、段差を乗り越える、階段を上り下りする、服を脱ぐなどしたときに、バランスを崩して転倒してしまふことが多くなります。

● 転ばないための住まいづくり

住み慣れた家の中にも転倒の危険が潜んでいます。危険箇所を改善しましょう。

- ・じゅうたんやマットの端を固定する
- ・普段使う物は床に置かない（物を取ろうとするときに転ぶため）

- ・コード類を固定する
- ・物は、楽な姿勢で出し入れができるよう棚に収納する

（廊下・階段にはフットライトを取り付ける、夜中にトイレに起きてしまったときでも場所がすぐに分かるよう寝室の照明のスイッチには夜光テープを貼るなど）

● 運動

転倒予防には、下半身の筋力強化と体の活動性の向上が重要です。柔軟体操、ウォーキング、ジョギング、テニスなど自分に合った運動をして、体の活動性を維持することが転倒防止につながります。

役場健康課の「健康体操教室」「からだスッキリ講座」や長寿介護課の「介護予防体操」、愛厚ホーム東郷苑の「東郷苑お元気サロン」、いこまい館トレーニングジムの健康づくりメニューなどを利用して、健康な生活を送りましょう。