

地域包括支援センター いきいき日光 だより



元気なころから介護予防〜メタボ予防は将来の介護予防〜

介護予防はいつから始めればよいのでしょうか。「まだ元気だから必要ない」とか、「転びやすくなったら始める」という人がいますが、元気がなくなってきたとき、新しいことにチャレンジする気持ちがわくわくするとき、また、転びやすくなってきたとき、脚力を鍛えるような運動に取り組む気分になれるでしょうか。

今回はその例として、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、以下メタボ)予防が、将来の「介護予防」につながるというお話です。メタボとは、病気ではないが、将来、生活習慣病になる可能性の高い

特色ある学校づくり事業 業々大室小学校・小来川小学校の取り組み

市では、各学校が「より開かれた学校、信頼される学校」を目指し、家庭や地域社会と一体となって、創意工夫を生かした学校づくりを進められるよう「特色ある学校づくり事業」を推進しています。

そして各学校では、地域の特性を生かしながら地域人材を活用し、活気あふれるさまざまな活動に取り組んでいます。今回は、その中から、大室小学校と小来川小学校の交通安全教育への取り組みについて紹介します。

大室小学校と小来川小学校では、自分の命を守り他者の命を尊重する考え方を身につけること、さらには、自ら考えて正しい行動を取ることができると子どもの育成を目指し、警察や自転車関連団体、ボランティア団体などとの連携を図りながら、交通事故ゼロを目指す。交通安全教育に取り組んでいます。

主な取り組みとしては、①交通安全に関する意識調査の実施(定期的に複数回実施) ②交通安全教室の開催(警察や安全協会との連携) ③交通安全



これらの取り組みを通して、子どもたちの交通安全意識は着実に向上しています。
原稿：学校教育課



標語・ポスターの募集と校内掲示 ④交通安全子供自転車栃木県大会への参加 ⑤交通安全を題材とした特別活動の研究授業の実施(外部講師の活用) ⑥児童会を掲げての交通安全啓発活動(交通ルールクイズ大会や交通標識ウォークラリー)などです。

特に交通安全子供自転車栃木県大会については、今年も7月9日(金)に鹿沼市のフオレストアリーナで開催され、両校の6年生6名ずつが、それぞれ代表として出場しました。そして学科、安全走行、技能走行の3種目について、日ごろの練習の成果を十分に発揮し見事な活躍を見せてくれました。

状態のことです。一つ一つの状態が軽度でも、重なり合うことで動脈硬化が進むことが分かっています。そして、動脈硬化によって引き起こされる病気には、脳血管疾患(脳梗塞や脳出血)や心疾患(狭心症や心筋梗塞)などがあります。

一方、日光市で介護認定を受けた方の原因として多いのが、脳血管疾患と認知症、転倒による骨折です。中でも、40歳から64歳までに介護認定を受けた方の原因の6割以上が脳血管疾患であり、メタボから動脈硬化、そして脳血管疾患へと悪化していく様子が見えてきます。

そこで、「メタボ予防」です。内臓脂肪を減らす食生活や適度な運動など、メタボ予防の生活習慣を実践することは、動脈硬化の予防にもなり、介護を必要としない、元気で自分らしい生活を続けられることにつながります。家族や友人など、大切な人々との穏かな生活のために、あなたも「メタボ予防で介護予防」を実践しましょう。

くわしくは：地域包括支援センター
☎(21)2137

遊びにおいでよ!



※特に記載のないものは申込みの必要はありません。
地域子育て支援センターの催し

- ◎子育て健康相談 by 保健師
〜確かめて ホツと安心 健やか子育て〜
とき 10月7日(木)・11月4日(木)
午前10時30分〜11時30分
- ◎親子ふれあい歌あそびをしよう!
とき 10月20日(水) 午前10時45分〜11時30分
- ◎ママのミニ学習会「からだ編」
〜子どもの病気〜
とき 10月6日(水) 午後1時45分〜3時45分
申込期限 10月5日(火)
- ◎ママのミニ学習会「こころ編」
〜幼児前期の対応について〜
とき 10月19日(火) 午後1時45分〜3時45分
申込期限 10月18日(月)
- ◎シングルパパの子育て相談
〜お父さん、一人で悩んでいませんか〜
とき 10月9日(土) 午後1時30分〜3時30分
申込期限 10月8日(金)
- ◎ミニ動物園〜かわいい動物に触れてみよう〜
とき 10月13日(水) 午前9時30分〜11時30分
ところ 今市運動公園
- ◎秋の遠足〜りんご狩り〜
とき 10月27日(水) 午前10時〜午後2時
行き先 りんご園(宇都宮市)
定員 親子20組(先着順)
- 申込開始日時 10月1日(金) 午前9時
ところ・申込先・くわしくは
地域子育て支援センター ☎(22)2299

日光親子ふれあいひろばの催し

- ◎季節の行事を楽しもう「ハロウィン」
〜英語で楽しく遊ぼう〜
とき 10月25日(月) 午前10時30分〜11時30分
講師 柴田ヨレン氏
申込期限 10月21日(木)
ところ・くわしくは
日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)
☎(54)3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

- ◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン
「ミニ運動会」
とき 10月20日(水) 午前10時〜正午
参加費 100円
※室内で行います。
- ◎英語で遊ぼう「ハロウィン」
とき 10月6日(水) 午前10時30分〜正午
講師 阿久津京子氏
ところ・くわしくは
鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)
☎(76)0881

そのほかの催し

- ◎ここにこひろば
親子の自由あそびや情報交換の場として各児童館で開設しています。また、園児との交流や子育て相談にも応じます。
- 落合児童館 ☎(27)0058
とき 10月25日(月)
- 豊岡児童館 ☎(21)7488
とき 10月12日(火)・26日(火)
- 塩野室児童館 ☎(26)8937
とき 10月8日(金)・22日(金)
- ※3館とも、時間はすべて午前10時〜11時30分