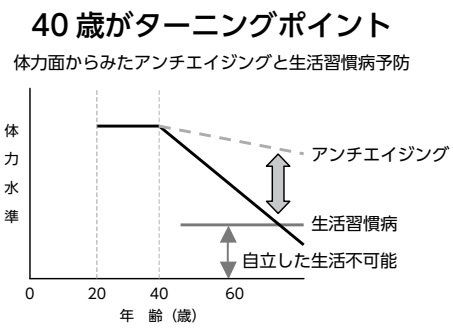
保健委員会コーナー

『いつまでも素敵にアンチエイジング』

アンチエイジングとは、老化を防止することです。すなわち、肉体的にも精神的にも社会的にも前向きに「若返り」をめざすことです。

保健委員会が実施した講演会の講師、城西国際大学准教授石原啓次氏の講話から、アンチエイジングのための運動等を紹介します。

加齢に伴い、筋肉量は減少します。しかし、減少するスピードは、普段から運動をしているかいないかで違ってきます。



運動することにより、身体活動能力が増し、自立した生活可能な年齢を伸ばすことができます。身体活動能力を増やすには、次の3つが重要になります。

1．柔軟性（リラクゼーション）

ストレッチなど

2．筋力・筋持久力（筋肉増加）

筋力トレーニング

※しゃがみ立ちのポイント

- しゃがむときに膝がつま先より前に出ないように。
- 膝とつま先は同じ方向に。
- 背筋を伸ばして

3．全身持久力（体脂肪量減少）

ウォーキング・ジョギング・自転車などの有酸素運動

日常生活における歩数目標値（健康日本21より）は、70歳以上で、男性6700歩以上、女性5900歩以上と言われています。運動を長く継続させるために、時間を作り、無理なく運動を楽しむことを心がけ、今日からアンチエイジングをはじめましょう。

そして、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生活できる期間）を伸ばしましょう。

お問い合わせは、市保健センター ☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

女性の健康週間をご存知ですか？

毎年3月1日から国際女性の日まで8日間の「女性の健康週間」については、昨年の広報で紹介しました。

今回も女性が生涯元気でいることが、社会の元気の源となると考え、年齢によって注意したい症状や病気を知り、上手にセルフケアするため、女性の健康週間第2弾として、日本産婦人学会・日本産婦人科医会のホームページで掲載している「女性が気をつけたい症状・病気」を抜粋して紹介します。

◆更年期障害

日本人女性の平均閉経年齢は50・5歳ですが、閉経をはさんで前後10年を更年期といいます。この時期は女性ホルモンが急激に減って、のぼせやほてり、手足の冷え、動悸、不眠、いらいらなど、様々な症状があらわれることがあります。女性ホルモン補充療法や漢方による治療が一般的です。

◆皮膚掻痒症

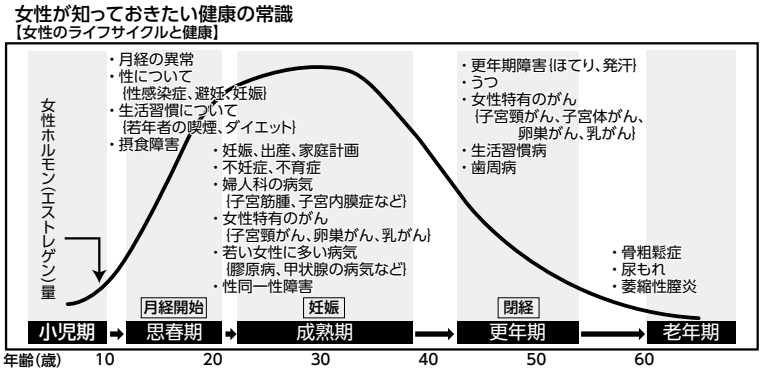
女性ホルモンの減少した肌は、乾燥し刺激を受けやすい状態になります。保湿剤などで乾燥を防ぐスキンケアを心がけましょう。

◆尿失禁

30歳以上の女性の3人に1人は尿失禁の経験があるといわれています。多くの場合、尿道を閉じる力が弱くなって、ちょっとした力がお腹にかかっただけで尿がもれてしまう状態です。骨盤底筋を鍛えて失禁を防ぐ体操などがあります。

◆尿路感染症（膀胱炎・腎盂腎炎）

女性の尿道は男性より短く尿道口が肛門と近いので、細菌が侵入しやすいといわれています。若い女性に多い膀胱炎は、感染が広がって腎盂腎炎になると高熱がでたりするので、早めに受診を。水分をたくさんとりましょう。

◆脂質異常症

女性ホルモンにはコレステロールの増加を抑える作用があるといわれています。更年期以降は、血液中のコレステロールや中性脂肪が増え始めます。脂質異常症は動脈硬化症の原因になり、高血圧や心筋梗塞、脳梗塞の危険も高くなります。初期は殆ど自覚症状がないので健診を受け、健康状態をチェックしましょう。