

うちどんの健康自慢

「うちどん」とは「私たち延岡市民」です。
このコーナーでは地域の健康活動をご紹介します。



私の健康自慢 一宮純一さま(76才)

私はこれまで大きな病気をせずに来ています。(時々風邪やその他の事で病院には行きますが)タバコは吸いませんが、アルコールは時々飲みます。
少しずつではありますが、ウォーキングは続けています。3年前から近所の女性達と週3回のペースでモルックをして楽しんでいます。モルックをしている時はいつも大笑いしています。みんなも家ではこんなに笑うことはないと言って楽しんでいます。これからも健康に気を付けていきたいと思えます。



応援団の健康自慢

健康長寿のベオカ応援団は、ゲットポイントにご協賛いただいている事業所です。このコーナーでは応援団の健康活動をご紹介します。

有限会社岡田花店

中川原町にある岡田花店は健康を意識するため、健康診断を実施しています。自分の身体の状態を把握し、社員同士が助け合う環境をつくっています。

また、花屋さんは意外と体力を使う上に、広い店舗なので動きやすく仕事の中で歩く健康づくりになっているかもしれません。色とりどりの綺麗なお花も視覚的効果で心の健康に繋がっていると思います。そんな明るく健康な岡田花店で皆様のご来店をお待ちしております。



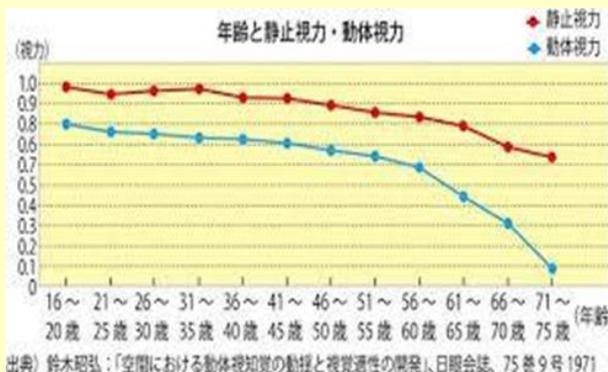
緊急

高齢者の交通事故が増えています！



一般的に「反射神経」と言っていますが、反射神経という神経は存在しません。
反射神経は「認識→判断→動作」という一連の流れのことを言っています。反射神経を速くするには、「認識→判断」を速く認識することが重要です。つまり「視力」特に「**動体視力**」を強化することが大切です。動体視力は、10代後半から20歳代前半をピークに低下していきます。70歳以上の高齢者の運転免許の更新には動体視力の検査が導入されています。動体視力を鍛える方法として、壁に向かってボールを投げてキャッチするようなことで動体視力が鍛えられますよ。数分間でもやってみるのもいいでしょう。
また、スマホで動体視力をアップするアプリもあるので、遊びがてらやってみてはいかがでしょうか。

九州保健福祉大学 稲田弘子隊員



高齢者の交通事故が増えています

こんなケースが増えたら注意を

- 車の鍵や免許証を置いた場所を忘れ探しまわる
- ウインカーを出し忘れる
- 自宅の車庫入れで車体をこする
- 駐車場で枠内に車を止められない
- 急発進や急ブレーキ
- 会話しながらの運転ができない

(注) 高齢者安全運転支援研究会の話を基に作成

★チャレンジ! 数字当てクイズ★ こたえ①85 ②90 ③90 ④25 ⑤20 ⑥85 ⑦10