

健康



健康をテーマにみんくるカフェ

9月10日にみんくるカフェ杵築が開催されました。この会は、健康や生活面などで悩みがある方、医療・介護などの仕事をされている方など、さまざまな立場の方が集まり気軽に話しをする場です。

第4回目の開催となる今回のテーマは「いつまでも健康でいるために」。参加者は認知症予防、フレイル（虚弱）予防等について講話を聴いたり、悩みを話したりしました。参加者は「楽しかった。視野が広がってプラスになりました。」と話していました。

表彰



岩本瑚々さん(杵築中)が
第47回全国中学校剣道大会で優勝

8月18日から20日にかけて佐賀市で行われた第47回全国中学校剣道大会〔女子個人戦〕において、杵築中学校3年の岩本瑚々さんが優勝しました。

岩本さんが全国大会に出場するのは2回目。「大会では自分のペースで試合をすることができた。高校にむけてたくさん練習をして、また日本一になれるようにがんばりたい。」と話しました。

表彰



友岡優仁さん(山香中)が
第44回全日本中学校陸上競技
選手権大会で7位入賞

8月19日から22日にかけて熊本市で行われた第44回全日本中学校陸上競技選手権大会〔4種競技（110mハードル、砲丸投げ、走り高跳び、400m）〕において、山香中学校3年の友岡優仁さんが7位に入賞しました。

友岡さんは、「3年間の集大成といえる結果を残せて嬉しい。高校ではいろんなことに挑戦し、どんな種目でも全国トップを争える陸上選手になりたい。」と話しました。

祝100歳



藤近真直さん(野原)が満100歳に

9月16日、藤近真直さんが100歳の誕生日を迎えました。九重町の出身。終戦後はご夫婦で農業に従事し、昭和30年ごろからは豊後牛の飼育に取り組んできました。穏やかで優しい性格。好き嫌いなくよく食べることが長寿の秘訣とのこと。

協定



地元水産物の消費拡大に向けて協定

地元の水産物の市内での消費拡大を推進するため、杵築市商工会と大分県漁業組合杵築支店が、水産物消費推進協定を8月29日に締結しました。県内トップクラスの漁獲量があるハモをはじめに、取扱店の拡大や宣伝等に取り組みます。

宝くじ助成事業



守江區に防災倉庫

守江區が、(財)自治総合センターが提供する宝くじの収益による助成事業を活用して、防災備品と保管用の倉庫を購入しました。

「便秘症」



副院長 兼
健診センター長

石尾 哲也

山香病院だより vol.120

〈習慣性便秘〉ということになりますので、食生活の改善や日常生活の見直しに加え、適宜薬物療法を行います。最近 は作用の仕方が異なる様々な便秘薬がありますので、薬を上手に使用することで便秘を解消できます。

〈食生活の改善〉

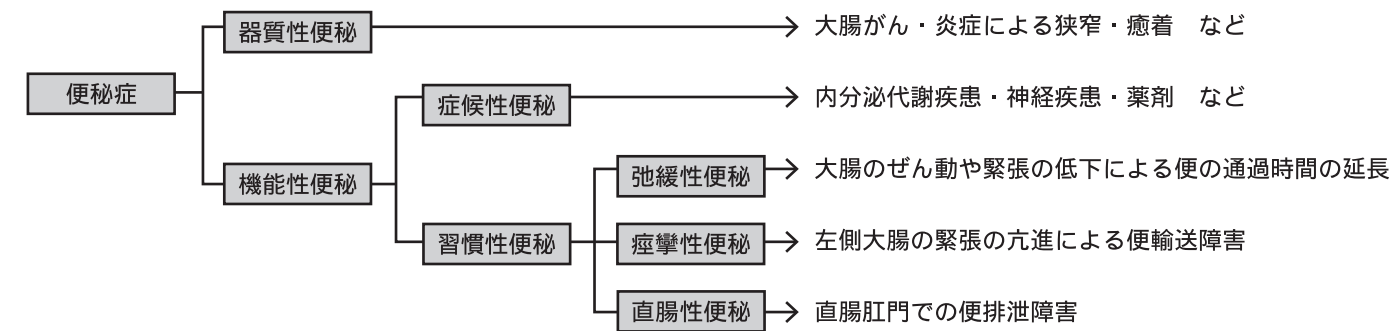
- ・朝食をしつかり食べる
- ・3食規則正しく食べる
- ・食物繊維を多くとる
(1日20〜25gが目標)
- ・水分をしつかり飲む
- ・乳製品を食べる など

〈日常生活の見直し〉

- ・便意をもよおしたときに我慢しない
- ・自分の排便習慣を把握する
- ・規則的な生活を心がける
- ・適度な運動を心がける

便秘でお困りの方は、ぜひ当院外科胃腸科へご相談ください。

〔図1〕便秘症の分類と病態



10月

「みんなで延ばそう
健康寿命」推進月間

大分県は、男女ともに長寿県トップ10の仲間入りを果たし、健康寿命※1も昨年末に公表された平成25年の調査結果では、男性が71・56才(全国16位)、女性が75・01才(同10位)と前回調査から大きく伸びました。県民一人ひとりが元気になれば、地域社会の活力にもつながります。10月を「みんなで延ばそう健康寿命推進月間」に設定し、誰もが自然と楽しく取り組める「県民総ぐるみの健康づくり」を推進していきます。

※1 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

●いつまでもいきいきと笑顔でいるためのカギは？

「減塩マイナス3g」

「野菜350g」

「歩数プラス1500歩」

※1日の目安

あなたが元気なら
みんなが嬉しい！
健康寿命を
みんなで延ばそう！

大分県福祉保健部健康づくり支援課 ☎097・506・266