



三隅町食生活改善推進協議会会長  
三好ヒナ子さん(土手)  
健康増進と介護予防を旨として  
(愛称はヘルスマイト)

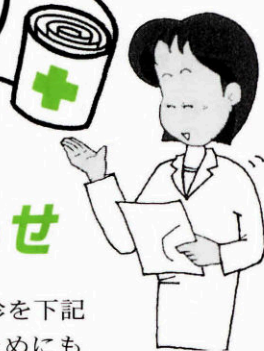
「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、私達はヘルスマイトの活動を勧めております。生活習慣病の予防と健康増進を目的とし、乳幼児期から高齢者に至るまで、各層を対象に小さな活動を積み重ねてまいりました。それを高く評価していただき、昨年度厚生大臣表彰受賞の栄誉を賜りました。会員一同感銘深く受け止め、今後更にヘルスマイトとして「健康の町」宣言の三隅町の健康づくりの一役を担っていきたくと決意を新たにいたしました。

昨年度はカルシウム不足を重点的に取り上げ、有線テレビでは『骨太献立』と題して3回にわたり皆さんにご紹介いたしました。いかがでしたでしょうか。

今年度は薄味の定着化を目指して頑張っていきます。塩分のとり過ぎが身体にどのような影響を及ぼすか、どうすれば薄味でもおしく食べられるかを皆さんと一緒に考えましょう。

健康寿命の延伸と介護予防、心身ともに健康で豊かな未来を目指して高齢社会を助け合いの心で生きぬいていきたいと思っております。今年も皆さんのご指導とご助言をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

# 保健婦だより



## 血圧・心臓検診のお知らせ

40才以上の方を対象とした、血圧・心臓検診を下記日程で実施します。現在の自分の身体を知るためにも是非受診しましょう。

- 料金 700円(70才以上の方および三隅町国民健康保険被保険者の方は無料)
- 注意事項 血糖検査をしますので、朝食は摂らずに受診してください。(タバコ・水は可)

### 血圧・心臓検診の日程・会場

検診月日	受付時間	会場
5/10(水)	午前 8:00	上地区健康管理センター
5/11(木)		山口ながと漁協野波瀬支所
5/12(金)	午後 9:30	勤労者スポーツセンター
5/13(土)		農業者トレーニングセンター

保健婦として4月から三隅町で働くことになりました吉富由紀子と申します。  
保健婦として早く三隅町の皆様に覚えていただき、妊婦さんをはじめとして、高齢者の方々から気軽に何でも相談していただける、頼りがいのある保健婦になるよう頑張ります。どんどん声をかけて下さい。どうぞよろしくご指導お願いいたします。



吉富由紀子

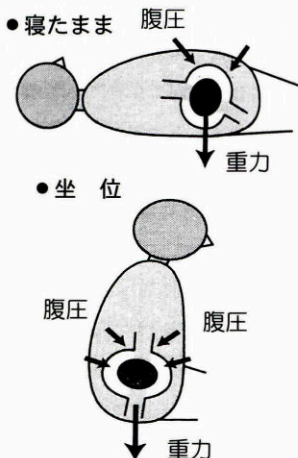
はじめまして

## 在宅介護支援センター日誌より

### 自然排便のための

### 3つの力の姿勢による変化

	寝たまま	坐位
①直腸の収縮力	坐ったときと変わらない	寝たときと変わらないが排便反射が起きやすい
②腹圧	坐ったときの1/2しか力が入らない	寝たときの2倍の力が入る
③重力	全く利用できない	十分利用できる



まず第一に直腸の収縮力です。収縮して、ふん便を押し出します。しかし、自分の意志では動かせません。反射でしか収縮しないのです。次に腹圧です。要するにふんばる、きばるといふことです。最後に重力です。和式でも様式でも座って排便しましょう。寝たままと坐位の差は表のとおり大きいのです。

自然排便を促すための条件

