

健康コラム 〈五号〉

「運動習慣を身につけよう」を受講して

私は30歳代からたんぱく尿を指摘され「慢性腎炎」と診断を受けていました。その時から、医師のもとで経過観察を続けていますが、病状の悪化もなく順調に過ごしています。65歳を過ぎ退職した現在は、少しでも地域に貢献できるように、体調管理と生活内での運動リズム習慣を体得しようと思っていました。折しも特定健診の結果説明会で、保健師から勧められ「運動習慣を身につけよう」という講座に参加することにしました。

シートスで開催されたこの講座は、日ごろ使わない筋肉を動かし、体全体のバランスを取り戻す整理体操的な運動で、一汗流す負荷感もありました。自宅でもメニューを選んで毎日実践していますが、その結果、毎日続けることで血圧が下がるという実感を持つことができました。その上、運動を続けないと血圧は高めになってしまい、いい状態に戻るのに数日かかるというのわかりました。

教室では、運動と合わせて食生活の面で、自分の食事記録から、コメントバックをもらい少しずつ自然と受け入れられるようになった気がします。

最後に、自分自身の運動、血圧、体重などをグラフ化することにより、日々の達成度と達成頻度がわかり「続ける」効果を実感できました。

6か月後の一緒に頑張った仲間との再会するときまで、運動習慣が続いているか、その成果を報告できるように乞うご期待!!

(66歳 東ときわ台 男性)

大阪府池田保健所12月の事業

- ▶ **骨髄バンクドナー登録**(要申込み)
時=12月2日、16日(火)
午前9時30分～10時30分(受付)
- ▶ **B・C型肝炎ウイルス検査**(要申込み)
時=12月2日、16日(火)
午前9時30分～10時30分(受付)
対=府内在住で20歳以上の未受診の方
¥=無料
- ▶ **風しん抗体検査**(要申込み)
時=12月2日、16日(火)
午前9時30分～10時30分(受付)
対=妊娠を希望する女性とその配偶者、妊婦の配偶者
¥=無料
※対象、必要書類などは必ず保健所にご確認ください。
- ▶ **HIV/エイズ・梅毒(血液)、クラミジア(尿)検査**(匿名可)
時=12月2日、9日、16日(火)
午後1時30分～2時30分(受付)
¥=HIV/エイズ検査は無料
(その他は同検査と同時に受ければ無料)
- ▶ **こころの健康相談**(予約制)
日程など詳細はお問い合わせください。

※池田保健所では11月から来年3月まで空調機器の入れ替え工事を行っています。来所者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、御理解いただきますようお願いいたします。

問=大阪府池田保健所 ☎751-2990

自衛官募集<<高等工科学校生徒>>

- ★高校同等教育
 - ・防衛大学校・航空学生の道へ進む機会あり
 - ・修学年限3年、高卒資格取得
- ★国家公務員の身分と待遇
 - ・ボーナス年2回
 - ・週休2日制
 - ・夏、冬、春季に、2週間前後の休暇有り
 - ・被服類、寝具、食事、宿舎費は無料
- ★『学び』が仕事
 - ・中堅技術者育成、将来の幹部自衛官へ
- ★応募資格
 - ・日本国籍を有する中卒(見込含)～17歳未満の者
- ★受付期間
 - ・11月1日～平成27年1月9日

問合せ=自衛隊大阪地方協力本部 豊中募集事務所 ☎06-6843-8400