

元気・しん子

健康に関する情報をお届けします

40歳からの健康づくり

みなさんは、自分は健康であると感じて日々生活していますか。病気になってから健康が一番だ、と意識する人が多いのではないのでしょうか。

40歳頃から増えてくる生活習慣病について

脳卒中やがん、心臓病などの

生活習慣病は、40歳前後から急に増えます。ホルモン減少や基礎代謝低下などの身体機能の低下に加え、生活習慣の悪化が引きがねとなって、起こりやすくなります。40歳からは特に、自分の健康は自分で守ろう、という意識と生活習慣の改善が大切です。

健康手帳を活用しよう

健康手帳は、老人保健法に定められており、40歳以上の人が

が自分の健康管理に役立てるための手帳です。健診結果や医療機関受診記録、血圧、体重など自分で記入するため、昨年の結果との比較をすることができま

す。そして、異常なしであっても、数値が悪くなっていることに気づくときもあるでしょう。その時こそ、自分の生活習慣を見直すきっかけになり、少しずつ改善していくことで生活習慣病の予防につながります。また、手帳には生活習慣病予防のポイントなど健康づくりの情報も掲

載されています。

健康手帳は、40歳以上の市民の方に保健センターで無料配布しています。ぜひ有効に活用し、自分自身の健康づくりに役立てましょう。



ジューデイの見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員 ジューデイ・ワン

振袖について

去年の12月、市民会館で蒲郡国際交流協会「ふれあいパーティー」が行われました。700人余りの方々が来てくださいました。本当にありがとうございます。皆さんは、楽しい思い出ができましたでしょうか。



このパーティーでは、お客さんが色々な国の文化に触れることができますように、準備しました。そして、私も日本の文化の中で、以前からとても大きな存在であった振袖に挑戦することができました。

私は同志社に留学していた時、振袖を着た大勢の女の子

が、成人式に行く姿を見ました。その時、私も、あんなにきれいな振袖を着てみたいな。と思います。また、友達と清水寺で舞妓体験をしたこともありました。とても楽しかったのですが、次は舞妓さんではなく、普通の振袖を着たいと、さらに思いました。ですから、今回、振袖を着ることができてとてもうれしかったです。

着物を毎日着れるとしても、私は、たぶん洋服を選ぶでしょう。

う。着物は好きですが、やはり洋服の方が楽だと思います。でも、年一回ぐらいならば、機会があったら、また着たいと思います。

