

健康ニュース No.50

免疫力を高めよう!



免疫力とは、「疫(病気)^{まぬが}を免れる力」のことです。

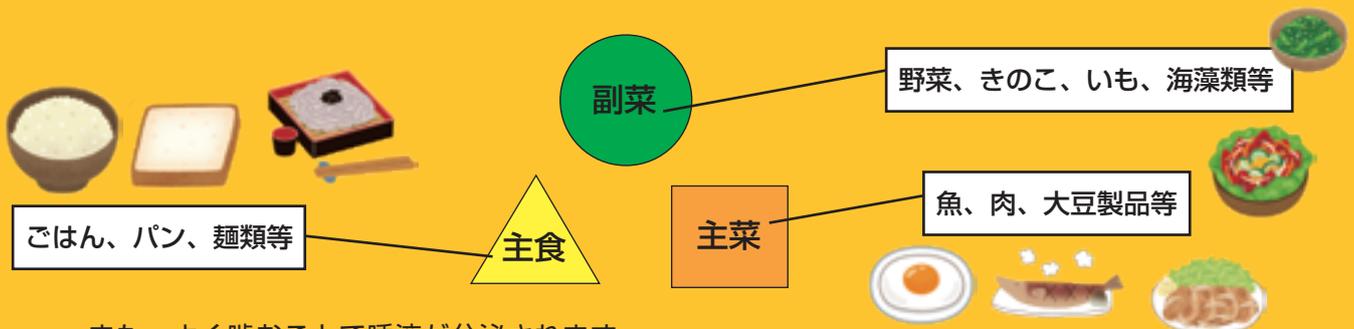
体内にウイルスや病原菌などが侵入したときに免疫システムが働き、体内のバランスを保とうと体を守ってくれます。

免疫力を高めるには、規則正しい生活習慣が大切です。今回は、免疫力を高めるポイントを5つ、本市の健康増進計画である「かごしま市民すこやかプラン」の目標とあわせてご紹介します！

ポイントその1 「栄養バランスの良い食事」

栄養バランスの良い食事は、免疫力向上に効果的です。

「かごしま市民すこやかプラン」の目標指標にも掲げているように、『主食・主菜・副菜』をそろえた食事をとるように心掛けましょう。



また、よく噛むことで唾液が分泌されます。

唾液には、抗菌物質や免疫物質が多く含まれています。よく噛んで食べるようにしましょう。

【かごしま市民すこやかプラン ～栄養・食生活～ 分野目標】

バランスのとれた食事を楽しく食べ、適正体重を維持します。

ポイントその2 「適度な運動」

身体を動かすと血液循環が良くなり、体温・代謝が上昇します。体温・代謝が上昇することで、免疫力が高まります。

自分に合った運動を生活に取り入れましょう。程よい疲労感が質の良い睡眠にもつながります。

本紙3ページでは、簡単に実施できる「鹿児島よかよか体操」を紹介しています。

【かごしま市民すこやかプラン ～身体活動・運動～ 分野目標】

暮らしの中で意識してからだを動かします。

ポイントその3 「十分な睡眠」

睡眠中は心も体も昼間の緊張から解放され、心底リラックスしている状態です。この時に、免疫細胞の働きが非常に活発になり、免疫力が高まります。

<「健康づくりのための睡眠指針 2014」から、睡眠 12 箇条>

※出展：厚生労働省

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



【かごしま市民すこやかプラン ～休養～ 分野目標】
休息や睡眠で、からだところをリフレッシュします。



ポイントその4 「生活リズムを整える」

生活リズムを整えることで自律神経のバランスが整い、免疫機能を保つことにつながります。

生活リズムを整えるうえで肝心なのが、睡眠のリズムです。規則正しい時間に起床・就寝することは、体内時計を正常に保つことにつながります。

また、朝起きてから日光に当たるようにすることも有効です。朝日を浴びて、朝の清涼な空気の中で深呼吸することで、自律神経のバランスを整えることができるようになります。

【かごしま市民すこやかプラン ～次世代の健康～ 分野目標】
子どもの頃から、すこやかな生活習慣を身につけます。



ポイントその5 「笑う」

笑うと免疫細胞が活性化するという研究データがあります。

笑うことで血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って心が穏やかになる効果もあります。

【かごしま市民すこやかプラン ～こころの健康～ 分野目標】
自分に合ったストレス解消法を見つけ、毎日楽しく過ごすよう心がけます。



やってみよう!

鹿児島よかよか体操

住み慣れた地域でいきいきと自分らしい生活が送れるよう、また、人と人とのつながりを大切にしたい地域づくりを目指して、介護予防に効果的な体操を鹿児島大学と共に開発しました!

開発コンセプト

神経などの働きを改善することを主な目的としています。この体操はゆっくりした動きと負荷が少ないのが特徴です。

安全に行うための心得

- ・準備体操、整理体操を行きましょう。
- ・その日の体調に合わせて、自分のペースで調整しましょう。
- ・膝、腰痛のある方や通院中の方は、体操の実施について「かかりつけ医」に相談しましょう。また、体操中に痛み等を感じたら、体操をやめましょう。
- ・血圧の高い方は、血圧と体調チェックをしましょう。また、体調がすぐれないときは運動をやめましょう。
- ・こまめに水分を補給しましょう。
- ・動きやすい服装で行いましょう。また、転倒等に注意しましょう。



実際にやってみよう!!

今回は「体力向上に効果的な体操」をご紹介します。他にも、肩こり予防、膝痛・腰痛予防に効果的な体操があります。

(1) 両足つま先立ち

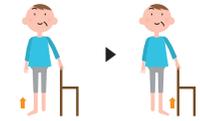


○両方のかかとを上げ、ゆっくり下げる

★イスやテーブルを握りながらつま先立ち

★膝が曲がらないように

(2) 片足つま先立ち



○片足立ちで片方のかかとを上げて下げる

○反対側も同様に

★イスやテーブルを握りながら

★体への負担が大きいため、くれぐれも無理しない

(3) 片足前・横・後ろ



○足を伸ばしたまま、前・横・後ろへ足をゆっくりと振り子のよように動かし、反対向きに

○反対の足を伸ばしたまま、同様に繰り返す

(4) 踏み出し



○片足を後ろに引き下げ、前方向に両膝を曲げ、戻る

○反対側も同様に

★自分の体力に合わせて歩幅調整を

腰痛がある時は注意!(深く曲げない)

～体操についてのお問い合わせ～

北部保健センター Tel.099-244-5693

南部保健センター Tel.099-268-2315

郡山地区保健センター Tel.099-298-2114

東部保健センター Tel.099-216-1311

吉田地区保健センター Tel.099-294-1215

喜入地区保健センター Tel.099-345-3434

西部保健センター Tel.099-252-8522

桜島地区保健センター Tel.099-293-2360

中央保健センター Tel.099-258-2370

松元地区保健センター Tel.099-278-5417



各保健センター・地区保健センターではよかよか体操を行っており、DVDの無料貸し出しもしております。お気軽にお問い合わせください。

詳しくはホームページをご覧ください。



<鹿児島市スポーツ振興協会>

本協会は、鹿児島市が取り組む「スポーツを活かしたまちづくり」を推進する中核的な組織として、スポーツ教室の企画・運営、スポーツ大会の運営、市民生き生きスポ・レクフェスタの開催、駅伝鹿児島地区チームの運営、鹿児島市スポーツ少年団本部の運営、競技力対策事業やアスリート発掘事業を行い、生涯スポーツ・競技スポーツの振興、市民の健康増進、活力あるまちづくりの実現を目指しています。



<㈱鹿児島放送>

私たちは、テレビ朝日系列の民放テレビ局です。

社内では、社員の健康診断、人間ドックの受診はもちろん、産業医の先生を招いての会議、要精密検査受診率100%達成を目指して、健康づくり活動を行っています。また、テレビを通して、健康に役立つニュースをはじめ、様々な情報を伝え、県民の皆様にも愛されるテレビ局を目指して日夜業務に取り組んでおります。

今後ともよろしくお願いたします。

イベント活動報告

健康ニュース第48号で案内した市民会議会員による健康づくりイベントの活動報告です。

こころで描く絵画展【令和元年12月3日～8日 実施】

～こころで描く絵画展示実行委員会（鹿児島市保健支援課）～

精神科病院やクリニック、保健所デイケア等で活動している精神障害のある人たちの作品が寄せられ、毎年絵画展が開かれています。

昨年は、18団体から約490作品が出展されました。

足を運んでいただいた方々からは、「生きる力をもらった」「キラキラ明るく輝く作品に魅せられました」などの感想をいただきました。

今年は、12月22日～27日まで開催します。ぜひ、お越しください！

※新型コロナウイルス感染症の情勢に鑑み、内容の変更または中止となる場合がございます。



健康づくりイベント情報

(令和2年10月から3年3月まで)

以下掲載の健康づくりイベント情報は、鹿児島市健康づくり推進市民会議から情報提供していただいたものを紹介しています。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の情勢に鑑み、内容の変更または中止となる場合がございますので、詳しい内容等につきましては各イベント主催者に直接ご連絡ください。

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
10月14、28日(水) 11月11、25日(水) 12月9、23日(水) 1月13、27日(水) 2月10、24日(水) 3月10、24日(水) (9:30~受付) 10:00~12:00	勤労青少年 ホーム体育館 (鴨池2丁目)	中高齢者体操教室 「らくらく体操教室」	エアロビクス、ストレッチ体操、脳トレ・太極拳、健康生きがいがづくり講話とマジック、ラジオ体操など ★対 象：どなたでも ★参 加 費：無料 ★事前申込：必要(開始前までに)	鹿児島県 健康生きがいがづくり アドバイザー協議会 TEL：099-268-1030 FAX：099-268-1030
10月16日(金) (18:40~受付) 19:00~20:30	鹿児島市立科学館 5階 宇宙劇場	働きざかりのための リラクゼーション講座 リラクゼーション In プラネタリウム	リラクゼーション講座、プラネタリウム、音楽生演奏 ★対 象：18歳以上の市民 ★参 加 費：無料 ★事前申込：必要	保健支援課 TEL：099-803-6929 FAX：099-803-7026
11月22日(日) 11:00~16:00	マルヤガーデンズ ぴらもーる	第6回かごしま 食育フェスタ	展示、体験、物販など様々な面から食育を学べるイベント ★参 加 費：無料(有料ブースも有) ★事前申込：不要(必要ブースも有)	保健政策課 TEL：099-803-6861 FAX：099-803-7026
11月23日(月) ①1部(講演会) (9:00~受付) 9:30~11:00 ②2部(公開講座) 11:30~12:30 ③同時開催 10:00~15:30	かごしま 県民交流センター 3階 大研修室1	「産業カウンセラー の日」 ①1部：講演会 ②2部：産業カウンセラー養成講座の公開講座 ③同時開催：Zoom 無料カウンセリング 体験	※全て事前申込が必要です※ ※②、③の対象は満20歳以上です※ ①1部(講演会) テーマ「パワハラ防止法案のポイントと組織づくり～アンガーマネジメントの活用～」 講師 小吹 真紀 氏 (日本アンガーマネジメント協会所属) ★定 員：50名(先着順) ★参 加 費：(一般)3,000円 (会員)2,000円 ②2部(公開講座) ★定 員：50名 ★参 加 費：無料 ③Zoom 無料カウンセリング体験 ★定 員：5名 ★参 加 費：無料	一般社団法人日本産業 カウンセラー協会 九州支部鹿児島事務所 TEL：099-216-8732 FAX：099-216-8733 メール kagoshima@ counselor.or.jp

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
11月27日(金) (13:15~受付) 13:30~16:00	桜島地区 保健センター	脳活性 チャレンジ講座	認知症予防のための食事に関する講話、 運動の実技 講師：管理栄養士 運動指導員 高司佳代 氏 ★参加費：無料 ★事前申込：不要	桜島保健福祉課 TEL：099-293-2360 FAX：099-293-3744
12月22日(火)~ 27日(日) 9:30~18:00	鹿児島市立美術館 一般展示室Ⅰ	こころで描く絵画展	精神科やクリニック、保健所デイケア 等で活動している人たちの作品展示 ★参加費：無料 ★事前申込：不要	保健支援課 TEL：099-803-6929 FAX：099-803-7026
12月22日(火) (13:30~受付) 14:00~16:00	南部保健センター	こころの健康教室	講師：林岳宏 氏 (鹿児島国際大学 社会福祉学科教授) ★参加費：無料 ★事前申込：必要	南部保健センター TEL：099-268-2315 FAX：099-268-2928
12月~1月	市内全域	キッズけんこう チャレンジ	「歯磨き」「朝ごはん」など、健康に関 する目標を立て、実施した日は“チャ レンジシート”にシールを貼り、1カ 月間取り組んでもらう ※報告書を提出された方全員に参加記 念品を進呈 ★対 象：小学生以下 ★参加費：無料	鹿児島 医療生活協同組合 健康まちづくり部 TEL：099-260-3532 FAX：099-260-8090
2月13日(土) 午後	生涯学習プラザ・ 男女共同参画 センター 講堂 (サンエール かごしま)	心の健康を考える つどい	・精神保健福祉事業功労者表彰 ・講演「発達障害の理解と支援」 講師：本田秀夫 氏 (信州大学医学部附属子どものこころ 診療部長) ※内容が変更になる場合あり ★対 象：400名(県民、支援・ 行政関係者) ★参加費：無料 ★事前申込：必要	桜島保健福祉課 TEL：099-293-2360 FAX：099-293-3744
2月18日(木) (10:00~受付) 10:30~14:30	谷山サザンホール	精神保健福祉 ふれあい交流会	医療機関や福祉施設等で社会復帰に取 り組む人たちの舞台発表・作品展示 等 ★参加費：無料 ★事前申込：必要(発表、展示に参 加する場合)	保健支援課 TEL：099-803-6929 FAX：099-803-7026
2月18日(木) (13:00~受付) 13:30~15:45	かごしま県民 交流センター	慢性腎臓病(CKD) 予防セミナー	医師、歯科医師、管理栄養士の講演等 ★対 象：どなたでも ★参加費：無料 ★事前申込：必要	国民健康保険課 TEL：099-808-7505 FAX：099-216-1200
①2月18日(木) ②2月25日(木) (13:30~受付) 14:00~16:00	南部保健センター	脳活性チャレンジ 講座	①認知症についての講話 講師：川添悠希 氏 (谷山病院認知症疾患医療センター 精神保健福祉士) ②やってみようシナプソロジー 講師：中村幸 氏(運動指導員)	南部保健センター TEL：099-268-2315 FAX：099-268-2928

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
3月21日(日) (13:00~受付) 14:00~16:00	中央公民館	自殺対策講演会	①前向きに生きるためには(講演) ②ミニライブ ★参加費:無料 ★事前申込:必要	保健支援課 TEL:099-803-6929 FAX:099-803-7026

かごしま健康の森公園



〒91-1205 鹿児島市犬迫町 825 番地

TEL:090-238-4650

FAX:099-238-4548

※事前申し込みが必要な教室については、往復はがきに、「①教室名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号」をご記入のうえ、上記宛先へお申し込みください。

開催期日等	会場等	事業名等	内 容
12月6日(日) (9:30~受付) 10:00~12:00	かごしま健康の森公園	晩秋を楽しむウォーキング	約2.0kmと約2.5kmのコースに分かれて園内を巡る ★対 象:どなたでも ★参加費:無料 ★事前申込:不要
12月17日(木) 13:30~14:30	かごしま健康の森公園	温泉ウォーキング教室	温泉歩行浴プールにて、立位で手の使い方、足の動きのエクササイズや色々な動きでの歩行浴エクササイズを実施 ★対 象:18歳以上 ★参加費:無料 ★事前申込:必要 ※11月19日(木)必着

各地区まつり 健康相談コーナー



各地区のまつりにて、健康相談等のコーナーを出展します。ぜひ、ご来場ください!

開催期日等	会場等	まつり名	内 容	問合せ先
11月22日(日) (8:30~受付開始) 8:50~14:30	南栄リース 桜島アリーナ (桜島総合体育館)	2020 桜島地域 ふるさと秋祭り	健康相談(血圧測定)、健康情報パネル展示、お達者クラブ活動紹介など、特別講演	桜島保健福祉課 TEL:099-293-2360 FAX:099-293-3744
11月22日(日) 9:00~15:00	マリンピア喜入 多目的広場	喜入 わいわいまつり	健康相談、健康情報パネル展示、お達者クラブ活動紹介等	喜入地区保健センター TEL:099-345-3434 FAX:099-345-3437
12月6日(日) 10:00~15:00	吉田文化 体育センター	よしだ ふるさとまつり	健康相談、健康情報パネル展示、お達者クラブ活動紹介等	吉田保健福祉課 TEL:099-294-1215 FAX:099-294-3352
12月6日(日) 9:00~15:00	あいハウジング グラウンド松元 (松元平野岡運動場)	フェスタ まつもと	健康相談、お達者クラブの活動紹介、健康情報パネル展示	松元保健福祉課 TEL:099-278-5417 FAX:099-278-4097
12月6日(日) 10:00~15:00	スパランド裸・楽・良 特設会場	郡山地域 ふるさとまつり	健康相談、お達者クラブの活動紹介、食生活改善推進員による展示	郡山保健福祉課 TEL:099-298-2114 FAX:099-298-2916

桜ウォーキング in かんまちあ

【開催日】令和3年3月（開催予定） 10:00～12:00（受付9:30～）
 【会場】鹿児島市上町ふれあい広場 かんまちあ
 【参加費】50円（保険料）
 【内容】鹿児島市運動普及推進員と一緒に健康づくりのための安全で効果的なウォーキングを楽しむ
 【事前申込】不要
 【問合せ先】鹿児島市運動普及推進員協議会事務局
 TEL：099-258-2370
 FAX：099-258-2392



健康づくりのために、安全で効果的なウォーキングを楽しんでみませんか

NPO 法人 鹿児島ネットワーク会議 健康サポート笑福



TEL：090-4487-5479
 FAX：099-265-1344

開催期日等	会場等	事業名等	内容
10月16日（金） 11月13日（金） 12月11日（金） 1月15日（金） 2月19日（金） 3月19日（金） いずれも14:00～16:00	宇宿中間福祉館 （宇宿7丁目）	ネコゼ・頭・首・肩こり・ 膝・イビキの予防と改善に 役立つ全身の歪みを整える 骨盤と 体幹ストレッチ	長引く肩こり・腰痛の原因は、骨盤、骨格、頸椎などの骨と筋肉の歪みにより起きやすいため、骨と筋肉を整えるストレッチの実技、立つ、寝る姿勢で骨盤の正しい位置と歪みのチェック方法を学ぶ ★定員：各回15名 ★参加費：無料 ★事前申込：必要（※前日までに）
10月17日（土） 11月14日（土） 12月12日（土） 1月9日（土） 2月20日（土） 3月20日（土） いずれも10:00～11:45	サンエールかごしま 2階 スタジオ1	「サンエール協働講座」 イビキ、ネコゼ、ムチウチ と腰、肩、膝痛の予防と 改善ストレッチ	血流と姿勢改善のストレッチを行い、体の歪みの点検法、立つ、座る、寝るの正しい姿勢を提案し、全身の痛みの原因と腰、肩等の歪みを整える骨盤・体幹ストレッチの実技 ★定員：各回20名 ★参加費：500円/1回 ★事前申込：必要（※前日までに）

会員募集

鹿児島市健康づくり推進市民会議は、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる社会をめざし、市民、関係機関・団体が、効果的で一体的な健康づくり運動を推進するために発足しました。市民会議では、さら
 に取組を推進するため、参加団体を募集しています。詳しくは、下記（事務局）までお問合せ下さい。

市民会議だより第50号をお届けいたしました。次号は令和3年3月中旬発行予定です。

発行：鹿児島市健康づくり推進市民会議

お問い合わせ・参加団体申し込み：（事務局）鹿児島市健康福祉局保健所保健政策課

TEL099-803-6861 FAX099-803-7026 E-mail：kenkodukuri@city.kagoshima.lg.jp

鹿児島市ホームページ



健康ニュース

検索

