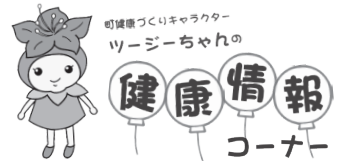


60歳以上対象！
スマホやパソコンで！



自宅で「健康プログラム」を 楽しみませんか？

頭と体を動かして、健康増進！スマホやパソコンで好きな時間に自宅で使用できます。運動・知的活動・創作活動・口腔体操など合計8種類200本の多彩なプログラムを提供し、脳にさまざまな刺激を与えます。個人のスマホやパソコンで動画「健康プログラム」を視聴しながら行います。

○健康プログラムの内容

運動

本山式筋トレ

・・・筋肉を鍛えると同時に、筋肉で受けた刺激を感覚神経を通じて脳に伝え、脳活性化を図ります。



GO！トレ

・・・手足の動きを組み合わせるリズム運動で体をコントロールする神経系を刺激し、心身の活性化を目指します。

知的活動

みんなと脳トレ

・・・言葉をテーマとした脳トレ問題をだし、注意機能、記憶力、計算力を中心に鍛えます。

頭の運動

・・・普段やらない動きを行うことにより眠っている脳細胞を使うようにし、脳活性化を図ります。



芸術の時間

創作活動

・・・紙と鉛筆のできる簡単な創作活動で、普段使わない感覚を刺激し脳活性化を目指します。

音楽プログラム

・・・誰でも知っている音楽に親しみながら、さまざまな脳トレ要素を加味したゲームプログラムです。



脳活性化アート ARTMAN

・・・いろいろな創作技法を学びながら絵画や造形の幅を広げ、さらにさまざまな感覚を刺激していきます。



口腔体操

ボイストレーニング

・・・ヨガ・ピラティス・オペラで使う発声法を取り入れた口腔機能改善と脳活性化を図ります。

参加条件： 鳥取県在住の60歳以上
※プログラム視聴にはスマホ、パソコン、タブレットなどが必要です。

費用： 無料
※視聴にかかる通信費などはご利用者の負担です。

締め切り： 令和5年11月末

申込み： 町地域包括支援センターへ電話で問い合わせてください。
希望者は申込書に、氏名、住所、電話番号、メールアドレスの記入が必要です。
詳細は、後日担当が連絡します。

※「健康プログラム」は鳥取県長寿社会課の主催事業です。

【申込みおよび問合せ先】 町地域包括支援センター（電話 72-0339）

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

受動喫煙による

健康への害の大きさ

「団地に群がるホタル」という話を聞いたことがありますか。これは、夜に団地のベランダに出てタバコを吸う人のことを指しています。タバコの害が喫煙者のまわりの人にも及ぶこと、つまり受動喫煙が広く知られるようになり、部屋で吸えなくなつた人がベランダで吸っているためです。

受動喫煙は、私たちが当初考えていたよりもはるかに健康への害が大きいことが分かってきました。タバコから出る煙は部屋全体に一気に広がります。しかも、部屋に滞留します。私も子

どものころ、父がタバコを吸うと部屋の中に煙の層が何層もできていたのを感じています。

壁や天井には、有害物質が沈着していきます。家庭での受動喫煙は特に問題です。小さな子どもや配偶者は長時間にわたって、タバコの煙にさらされます。

タバコの煙の種類と

含まれる有害物質

タバコの煙には、喫煙者が吸う主流煙とタバコの先端から出る副流煙、喫煙者が吐き出す呼出煙の3種類があります。多くの人は、副流煙の方が主流煙よりも有害物質は少ないと思つていますが、実は副流煙の方が有害物質は多いのです。

その理由は、多くのタバコはフィルターがついているため、主流煙では有害物質がある程度除去されていることと、副流煙は低温による不完全燃焼により有害物質が多くなっているためです。副流煙の有害物質は主流煙に比べてニコチンは7倍、タールは3倍、一酸化炭素は5倍、発がん物質は30倍も多いのです。この

ような煙を大切な子どもや奥さんに吸わせて良いものでしょうか。

受動喫煙が問題視されるようになって、禁煙の場が増えました。交通機関はほぼ禁煙、病院、学校はもちろん公共の場も、レストランも多くは禁煙です。分煙や喫煙室を設けているところもありますが、私から言わせると喫煙室の中は主流煙、副流煙、呼出煙が高濃度で存在する極めて毒性の高い部屋としか思えませんが、そんなところへ行つてまで、タバコを吸いたいのでしょうか。よく考えてみてください。

受動喫煙の害は喫煙者の害と全く変わりません。受動喫煙による肺がんのリスクは1.3倍と報告されており、タバコを吸わない女性でも夫からの受動喫煙によつて肺がんのリスクが上昇することが証明されています。あなたが禁煙することは、あなた自身と家族を守ることなのです。

少しでもタバコを止めてみようかなと思つたら、日野病院の禁煙外来を受診してみてください。私と違って優しい先生が指導してくれます。(禁煙外来は予約制です。詳しくはホームページをご覧ください)

