

2クール目が
始まります!!

水中運動

リフレッシュ教室

運動強度
☆☆☆ (やや強め)

西木温泉ふれあいプラザ クリオンの温泉プールを活用した泳がない運動教室です。

一人では運動が続かないという方も、集団で運動することで楽しく継続することができます。

- 日程 … 12月17日(木)～令和3年3月11日(木)
毎週木曜日・全10回
※令和3年2月11日(木祝)、25日(木)はお休み
- 場所 … 西木温泉ふれあいプラザ クリオンプール
- 講師 … 柴田栄宜先生(スポーツコンサルタントシバタ・健康運動指導士)
- 受付時間 … 17:50～18:00
- 講習時間 … 18:10～19:10
- 参加料 … 温泉プール料金 1回400円
- 定員 … 20人(仙北市の水中運動教室に初めて参加される方)
- 持ち物 … 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物
- 申込方法 … 12月10日(木)まで、仙北市保健課に電話でお申し込みください。申し込みをされた方には、後日詳しい内容をお送りします。



問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

参加者アンケートから

参加しようとしたきっかけはなんですか?
運動不足解消、生活習慣病予防、体力の維持、ダイエット…。

肩や腰などの痛みのあるところがありますか?
「ある」と回答された方がほとんど!
痛みを感じながら生活している方が多いという結果が出ました。
水中では、体重が大幅に軽くなるため、膝や腰、肩にかかる負担が少なく、水による抵抗で運動効果が増え、体に負担をかけることなく、短時間で効果的な全身運動ができます。
脳梗塞、脳出血、心筋梗塞などにつながる生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病など)を予防することもできます。

シリーズ～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 休養・ころ～

体の健康は心の健康から 体と心の健康



2023年までに目指す指標
十分な睡眠・休養をとり、心身の疲労を回復することで健康な生活を送る。

一人ひとりが元気で健やかに生活を営むためには、体の健康だけでなく、心の健康も重要です。心の健康を保つためには休養をうまく日常生活に取り入れ、心身の疲労回復や心の活力の回復を図ることが大切です。また、睡眠は生活習慣病とも関連しており重要な要素となります。

ストレスと自律神経の関係
外部からの刺激をストレスとして感じた時に反応するのが自律神経で、これには交感神経と副交感神経があり、通常日中は交感神経が優位に、夜間は副交感神経が優位に立ちバランスを取り合っています。

交感神経は、心拍数や血圧を上げたり、消化管の働きを抑えたりする活動モードで、副交感神経は、心拍数や血圧を下げたり、消化管の働きを活発にしたりする休養モードを維持しています。

ストレスが原因で起る心・体・行動の変化
ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ、例えば次のような変化が現れます。

▼心理的な変調：イライラする、怒りっぽい、無気力、疲労感、集中力の低下など
▼身体的な変調：食欲の低下、頭痛、動悸、めまい、肩こり、下痢、便秘、寝つきが悪いなど

▼行動的な変調：深酒、過食、多動、遅刻、笑わない、対人交流を避けるなど

ストレスをため込まない上手な「リラクゼーション」
心の健康を保つには、ストレスと上手につき合いつながりながら、吐き出していくことが大切です。

ひとりで抱え込まずに相談しましょう!
心の不調を感じていたら、一人で悩まずに迷わず専門機関へ相談してください。誰かに話すことで状況が改善したり、解決策が見つかることもあります。早期の対応が、早期の治療、回復につながります。

問合せ/仙北市保健課
☎55-1112

こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556

こころの耳 専門相談機関
☎0120-565-455

※働く人のメンタルヘルス不調やストレスチェック制度、過重労働などについて電話やメールで相談できます。

仙北市保健課では、臨床心理士によるこころの相談を行っています。お気軽にお電話ください。

血糖値が高めだなお悩みの方へ!

糖尿病予防教室



血糖値が高めの方を対象に、糖尿病の発症予防と重症化を防ぐための教室を開催します。「血糖値が年々上がってきた」「血糖値やお腹まわりが気になるけど、どうすればいいの?」「運動したいけど、なかなか続けられない」とお悩みの方におすすめの教室です。

糖尿病予防のためには、運動や食事などの生活習慣の改善と体調管理が大切です。教室に参加して、自分に合った具体的な改善方法と一緒に発見してみませんか。

■日程 … 全8回の教室です。

内容	角館地区	西木地区	田沢湖地区
勉強会	12月2日(水)	12月8日(火)	12月7日(月)
運動教室①	12月9日(水)	12月14日(月)	12月16日(水)
運動教室②	12月23日(水)	12月22日(火)	令和3年1月6日(水)
運動教室③	令和3年1月7日(木)	令和3年1月12日(火)	1月18日(月)
栄養教室	1月20日(水)	1月26日(火)	1月29日(金)
運動教室④	2月3日(水)	2月8日(月)	2月10日(水)
運動教室⑤	2月17日(水)	2月22日(月)	2月19日(金)
勉強会	3月3日(水)	3月8日(月)	3月10日(水)

- 対象 … 特定健診(40～74歳までの方)の結果で①と②の両方に該当する方
①腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上
②HbA1c 5.6以上
※注意事項：治療中の方は、医師から運動可能とされている方
 - 時間 … ▶受付 13:00～13:20 ▶終了 15:00
 - 内容
▶保健師による勉強会(2回)
▶健康運動指導士による運動教室(5回)
▶管理栄養士による栄養教室(1回)
 - 申込期限
▶角館地区 11月25日(水)
▶西木地区 12月1日(火)
▶田沢湖地区 11月30日(月)
 - 申込方法 … 仙北市保健課に電話でお申し込みください。申し込みをされた方には、後日詳しい内容をお送りします。
- 問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

HbA1cとは?
過去1～2か月間の血糖の平均値
基準値 5.5以下
要注意 5.6～6.4(生活習慣の改善が必要です)
要医療 6.5以上(医療機関への受診が必要です)

- 場所
▶角館地区：健康管理センター
▶西木地区：西木保健センター
▶田沢湖地区：田沢湖総合開発センター

にしき園は要介護度が1～5に認定された方が入所できる施設です。おおまかな要介護度のめやすは次のとおりです。

- **要介護1**… 見守りで生活できる、思考力・理解力などの低下がみられる。
- **要介護2**… 食事・排泄などに部分的な介助を要し、要介護1よりも思考力・理解力などの低下がみられる。
- **要介護3**… おおむね介助が必要で、思考力・理解力などの低下、問題行動が時々みられる。
- **要介護4**… 全面的な介助が必要で、思考力・理解力などの低下、問題行動が多くみられる。
- **要介護5**… 介護なしでは生活できない。意思の疎通が困難な状態。

お一人おひとりの状態は違いますので、介護サービスをうまく利用して、家族の負担を減らす工夫が必要です。



感染症予防のため、しばらくの間、施設見学・面会などをご遠慮いただいています。

【利用者の状況】

8月末	90人
9月入所	9人
9月退所	9人
9月末	90人

平均要介護度 2.68

介護員を募集しています。
経験のない方でもOKです。
お電話ください。



基礎編

「支え合いの地域づくり」担い手養成講座

仙北市では地域づくりに関する講座を開催しています。

地域づくりのため実際に活躍している方々の講座を受講し、地域の人々との結びつきやつながりの大切さについて一緒に考えてみませんか？

問合せ／仙北市包括支援センター
☎43-2283

- 日時 … 12月2日(水) 9:30～11:30(受付9:00～)
- 場所 … 西木温泉ふれあいプラザクリオン 多目的ホール
- 内容 …
 - ▶ **高齢者と認知症について**
講師 長澤早恵氏(グループホーム花みづき・管理者)
 - ▶ **地域活動について**
講師 鈴木勝一氏(田沢湖地区第2層協議体・会長)
- 参加料 … 無料
- 申込方法 … 11月30日(月)まで、電話で仙北市包括支援センターにお申し込みください。



ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】
《固定電話》☎55-1112
《携帯電話》☎080-2813-0835



仙北市ホームページはコチラ！



むし歯予防のヒント



むし歯は、ミュータンス菌が食事やおやつなどの糖分を分解し酸をつくり出します。この酸が、歯の表面を溶かすことによって、むし歯ができてしまいます。乳歯は永久歯に比べ、むし歯になりやすいため、予防することが大切です。

① **上手な歯磨き習慣！**
むし歯予防のためには、毎日の歯磨き習慣が大切です。子ども用の歯ブラシを持たせ、歯ブラシの感触に慣れてもらいましょう。そして、大人が仕上げ磨きをしましょう。

② **時間を決めて食べよう！**
時間を決めて、食事やおやつを食べましょう。だらだらと甘いものなどを食べると、歯がミュータンス菌の出す酸にさらされる時間が長くなります。そのため、おやつは時間と量を決めて、食べる習慣をつけましょう。

③ **フッ化物でさらに予防効果アップ！**
フッ化物には、歯を丈夫にする効果があります。フッ化物入りの歯磨き剤の使用や歯医者さんでのフッ化物塗布でむし歯を予防することができます。フッ化物塗布などについては、かかりつけの歯医者さんに相談しましょう。

ただし、フッ化物を塗ってしばらくはむし歯にならないというわけではありません。おやつの時間を決めること、食後の歯磨き・仕上げ磨きがむし歯予防には大切です。

かくのだてフィルムコミッション

ロケーションだより

Kakunodate Film Commission

かくのだてフィルムコミッション
(仙北市観光課内) ☎43-3352
<https://kakunodate-fc.jp/>

旅行者向けGO TOトラベル事業が始まり、仙北市も平日からたくさん観光客が賑わっています。

ロケ支援の問い合わせも、一時は動きが鈍かったのですが、現在は問い合わせが数多くあり対応も忙しくなっています。撮影する側も密にならないように様々な企画を考えているようです。

10月31日にはインターネット生中継による配信「秋沢・小坂の秋田をZoomで覗いちゃおうっ」爽やかホラーツアー」のロケ支援を行いました。以前仙北市内でロケ支援を行った映画「君から目が離せない」Eyes On You」主演の秋沢健太郎さんと、ハイパープロジェクト演劇「ハイキュー!!」に出演の俳優・モデルの小坂涼太郎さんが出演しました。今回の撮影は、携帯電話回線を使用して秋沢さんと小坂さんのファンの方にインターネットで紅葉シーズンの角館をお



角館鎮守社で撮影中の秋沢さん(右)と小坂さん(左)。

届けする試みで、事前に登録したファンの方のみが閲覧できるものです。角館駅前から中継が始まり、角館鎮守社、安藤醸造本店、リモートゲストとして俳優の須賀健太さんとのZoomトーク、松木内川堤、お土産購入という流れで行われました。角館鎮守社の中継では、予定時間より早く終わらせてしまったので、敷地内にあるオオムラザクラや小道などへの移動を提案し、地元フィルムコミッションならではの協力ができました。映画には登場しない景色も見られて、ファンの方からは好評のようでした。

コロナ禍でロケに関して、撮影する側もフィルムコミッション側も最善の対策を講じながら支援をしています。オンラインという新しい形を取り入れるなど、今できることに取り組み、映像を通じて仙北市をアピールする方法を模索していきたいと思っています。

(会長 坂本 洋)