



みんなでのばそう！健康寿命！ スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

運動

【テーマ】ウォーキングでいきいきとした健康生活を続けよう！

◆手軽なウォーキングから始めませんか？

身体を動かすこと（運動）は生活習慣病の予防、認知症予防など様々な病気の予防につながり、健康寿命を延ばすには欠かせない活動です。中でも手軽に始められる運動が、ウォーキングです。

健康推進員自主グループ「若狭会」を紹介♪

「若狭会」は、厚狭・出合・厚陽校区健康推進員の有志が集まり、定期的に健康に関する活動（講話、調理実習、グラウンドゴルフなど）を行っている自主グループです。グループや校区内だけでなく、市民のみなさんに興味のあることをきっかけに、健康づくりに取り組んでもらおうとイベントを企画するなど積極的に活動しています。今年は、「『あつ栗の郷』を巡るウォーキングツアー」と題し、ウォーキングイベントを企画しました。（年1回）



若狭会世話役の古賀剛さんは「ただ歩くだけでなく、電車に乗って目的地まで行ったり、史跡などを巡ったりするコースも考えるなど、参加者が自然とウォーキングを楽しめるように内容を工夫しています」と話されました。

◆秋はウォーキングや健康づくりに最適！

「おすすめウォーキングコース」を市ホームページに掲載しています。若狭会が考案したコースや健康遊具のあるコースなど様々なコースがあります。「長い距離を歩くのはちょっと…」という人は、まずは買い物の際に遠くの駐車場に止めて歩くなど生活の中で工夫をすることで、気軽に歩数を増やすことができます。毎日プラス10分、プラス1,000歩、を目標に歩いてみませんか？ おすすめウォーキングコース▶



スマエジちゃんのクイズに挑戦！

山口県公式ウォーキングアプリ「やまぐち〇〇アプリ」の〇には何が当てはまる？

㊐①健康 ②健光 ③健幸

やまぐち健幸アプリは、ウォーキングや健（検）診の受診などを記録してポイントが貯められるスマートフォン専用アプリなんよ。毎日の歩数や消費カロリーや距離がわかるんよ。みんなもダウンロードしてね！

Ⓐ答えは、③健幸



市民病院から耳よりな情報を市民のみなさんにお届けします。

こちら市民病院です



ホスピタルアートで利用者に癒しを提供

9月、産婦人科病棟の白い壁に大きな6枚のイラストが描かれました。パステルカラーの穏やかな景色と愛らしい生き物たちは、見ていて明るい気持ちになります。

このイラストは、ホスピタルアート（壁画）といい、入院患者の心を癒す効果が期待できます。出産前後の患者さんの気持ちをほぐしたいと病院が希望し、山口県立大学に依頼して学生

が描いたものです。壁一面のほのほのしたイラストは、絵画やポスターを飾るのとは異なり、空間全体の印象を柔らかいものにしていきます。

院内はオルゴールやクラシックなどの音楽も流れており、少しでも心のゆとりを持てる環境が提供できるよう努めています。



猫がバルーンに乗ったかわいいイラスト

岡山小野田市民病院 ☎ 83-2355 <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp>