

## 子どもたちが大活躍!



全道大会出場を決めた選手たち

### ■摩周スイミングスクール

5月7・8の両日、紋別市で第20回オホーツクジュニア水泳競技大会が開催され、437人が参加しました。摩周スイミングスクールからは7人の選手が出場、芝田洸太郎君(弟子屈小3年)と濱岡菜月さん(川湯小3年)が3種目で1位となり、8歳以下の部の優秀選手賞に輝きました。また、同スクールから出場した全員が全道大会の出場記録を突破し、7月9日から10日にかけて江別市で開催される、第33回JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会北海道予選会への出場を決めました。

- ▼出場者は次のとおりです。(敬称略)
- ▼高田穂乃香 弟子屈高1年
- ▼濱岡春菜 (弟子屈高1年)
- ▼濱岡日菜 (川湯中1年)
- ▼芝田遥夏 (弟子屈小5年)
- ▼芝田洸太郎(弟子屈小3年)
- ▼濱岡菜月 (川湯小3年)
- ▼菅野佑 (弟子屈小3年)

## 健康の鍵は血管が握る



今月の保健師  
林 結花さん

弟子屈町の方に多い病気に「高血圧」があります。高血圧が身体に与える影響や、弟子屈町の現状、自分でできる血管ケアについて、お伝えしたいと思います。

### 高血圧が身体に与える影響

そもそも血圧とは、血液が血管を押し流す力です。血管が硬くなっているとき(動脈硬化)や、塩分の取り過ぎで血液の量が多くなったりすると、血圧が高くなります。高血圧が原因となる病気として、心疾患・脳血管疾患(心筋梗塞・脳梗塞・脳出血など)があります。

### 弟子屈町の現状

今年4月の健診結果(40〜74歳、計290人)によると、正常血圧の方は全体の39%、正常高値以上の方が

22%、高血圧の方が40%。正常血圧や正常高値の中でも、治療している方の割合が28%でした。また、病院の受診理由の中でも、高血圧は約18%と一番多くを占めており、やはり弟子屈町には多い病気と言えます。

また、血圧に大きく左右される心疾患・脳血管疾患は、弟子屈町の全死亡原因の約1割程度ですが、要介護になる原因では約3割強にもなっています。要介護に認定される原因疾患の第1位は脳血管疾患で、特に男性では、約半数がこの疾患が原因で要介護状態になっています。つまり、この病気になるとピンピンコロリとはいかず、介護生活になる可能性が非常に高いのです。

### 自分でできる血管ケア

動脈硬化や高血圧は、日々の生活を気をつけることで悪化を予防したり、改善することができます。

- ①塩分を意識して減らす。(漬物は控えめに)
- ②カリウムの豊富な野菜や果物を積極的に取る。



(カリウムは、塩分を体外に出してくれます)

- ③お酒は適量にする。(週に2日は休肝日を)
- ④ニコニコペースで運動を。(激しい運動ではなく、「ニコニコ話しながらできるもの」を)

これらのことは、よく耳にすると思いますが、分かってはいるけど実行できないという方が多いようです。そういう方は、目標を決めて誰かに宣言して始めるとよいかもしれません。日々の血管ケアで、自分らしい生活を過ごしましょう。

□問い合わせ先/役場保健福祉課 健康推進係 ☎482・2935 (課直通)まで

### ■川湯中学校バドミントン部

第23回釧根地区中学生春季大会(5月5日 釧路町総合体育館)

- ▼男子ダブルス/二本松椋太・池上温人ペア(いずれも3年) 優勝
- ▼男子シングルス/今井玄(3年) 3位
- ▼女子シングルス/深谷玲帆(3年) ベスト8

### ■摩周ふれあいスポーツクラブの会員を募集中

摩周ふれあいスポーツクラブでは、平成23年度の会員を随時募集しています。詳細については、お気軽にお問い合わせください。

- 定期事業
- ▼エアロビクス教室/毎週木曜日 19時15分から公民館で開催。
- ▼ソフトエアロビクス教室/毎週金曜日 13時から公民館で開催。
- ▼太極拳教室/毎週月曜日 19時から修武館で開催。
- ▼定期スポーツ教室①(卓球・羽球) /毎週月・金曜日 19時から弟子屈小学校で開催。
- ▼定期スポーツ教室②(ミニテニス) /毎週月・木曜日 19時から弟子屈中学校で開催。
- 問い合わせ先/町教育委員会社会教育課体育振興係 ☎482・2948(課直通)まで。

### 文化・スポーツ少年団 活動紹介・団員募集

弟子屈町文化・スポーツ少年団では、団員を募集しています。体験・見学会も随時行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

- (団体名・代表者・活動場所)
- ▼弟子屈バレーボール(坪井修二) /弟子屈小学校ほか
- ▼弟子屈RC(中村謙太) /弟子屈小学校
- ▼屈斜路くろゆり(上中義人) /和琴小学校ほか
- ▼KAWAYU(金子英正) /川湯小学校ほか
- ▼TEAM SOUTHERN(森川敦史) /昭栄小学校ほか

### ■摩周ウオークラリーゲーム参加者募集!!

内容/3人1組のチームでゲームやスポーツ種目を行い、隠しタイムで各種目の合計点数で順位を競う競技です。

- ▼期日/7月24日(日)
- ▼時間/9時30分から開会式
- ▼場所/摩周観光文化センター周辺
- ▼対象/町民の方
- ※小学生未満の方は、保護者同伴での参加をお願いします。
- ▼参加料/無料



昨年のウオークラリーの様子

- ▼賞/上位3チームと各ポイントでのパーフェクト、指定種目での最高得点者に賞を授与。
- ▼申し込み方法/3人1組のチーム、または個人で申し込みください。申込用紙は社会教育課体育振興係(公民館)にあります。
- ▼申し込み締め切り/7月15日(金)
- 申し込み・問い合わせ先/町教育委員会社会教育課体育振興係 ☎482・2948(課直通)まで。

▼奥春別(佐藤俊) /奥春別小学校ほか

- ▼摩周空手道(南但雄) /修武館
- ▼弟子屈陸上(黒萩徳樹) /弟子屈小学校
- ▼弟子屈吹奏楽(村田弥生) /弟子屈小学校
- ▼弟子屈テニス(武田進二) /弟子屈小学校
- ▼摩周サッカー(川崎政樹) /摩周観光文化センターほか
- ▼摩周ジャガーズ(鶴田裕樹) /弟子屈小学校
- ▼弟子屈バスケットボール(鈴木正規) /弟子屈中学校

□問い合わせ先/町教育委員会社会教育課体育振興係 ☎482・2948(課直通)まで。