けんこうガイド

万病の素を撃破！ 冷えに対抗！ 冬も健康！

●問い合わせ先　保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113

冬になると〝手足が冷えて眠れない〟〝身体が冷えて腰や肩が痛む〟などと悩む人も多いでしょう。

〝冷え〟による身体のバランスの崩れが、睡眠不足や肩こり・腰痛などの慢性疾患、代謝の低下、アレルギーなどを引き起こすと言われています。

～こんな生活が身体を冷やしています～

○風呂はシャワーですます
○足下が冷たい
○ストレスが多く薬をよく飲む
○睡眠不足・夜更かし
○食の欧米化への偏り
○あまり歩かない

～食事で体と心の温度を良好に～

おすすめの食事は、加熱調理されたもの、消化吸収のよいもの、たんぱく質の豊富なもの、体を温める食材を含むものです。

香味野菜や香辛料などの辛味、根菜類の野菜、青背の魚などがおすすめです。

～体を冷やさない食事の心得～

①積極的に温かいものを食べる
スープや煮込みなどの、温かくて消化吸収のよい料理は、体を芯から温めてくれます。

②とにかく朝ごはんを食べる
朝は体温が低いため、朝食をとることによって体温が上昇します。
忙しくても、必ず朝食をとるようにしましょう。

③料理に体を温める食材を使う
冷たい料理をとるときは、体を温める食材を同時にとるようにしましょう。

☆体を温める食材の例☆
●しょうが、にら、ねぎ
にんにく、わさび、しそ
●大根、にんじん、かぼちゃ
●とうがらし、からし、こしょう
●カツオ、サバ、ウナギ、エビ
●いんげん豆、納豆、みそ
●鶏肉、チーズ、もち米

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
14日(木)	10時00分～12時00分	お喜楽☆おたっしゃ塾（介護予防教室）	節婦憩の家
14日(木)	18時30分～20時30分	からだリセット講座	レ・コード館
19日(火)	13時00分～16時30分	フッ素塗布	保健センター
21日(木)	10時00分～12時00分	お喜楽☆おたっしゃ塾（介護予防教室）	節婦憩の家
21日(木)	13時15分～15時30分	キレイ☆ママ～む（母親教室）	保健センター
26日(火)	受付9時45分～10時15分	4・7・12か月児健康診査	保健センター
26日(火)	受付13時00分～13時15分	1歳6か月・3歳児健康診査	保健センター
28日(木)	10時00分～12時00分	お喜楽☆おたっしゃ塾（介護予防教室）	レ・コード館
28日(木)	18時30分～20時30分	からだリセット講座	レ・コード館
5日(火)	受付13時00分～13時20分	BCG予防接種	保健センター
6日(水)	13時30分～15時30分	離乳食教室	保健センター
7日(木)	10時00分～12時00分	お喜楽☆おたっしゃ塾（介護予防教室）	節婦憩の家
2月27日(水)	13時00分～16時00分	女性の健康相談 ※要予約（2月26日〆切り）	
3月1日(金)	13時30分～15時30分	こころの健康相談 ※要予約（2月25日〆切り）	

静内保健所からのお知らせ　☎0146・42・0251

めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

少欲多施 ～ストレスをためない工夫を～

現代社会では、誰もがストレスを受けます。

ストレスは過度に加わると、心身に悪影響を及ぼします。

代表的な症状が心身症とうつ病です。

心身症の症状は頭痛や自律神経失調症、胃潰瘍などさまざまです。

免疫力が低下することで風邪もひきやすくなり、さらに血圧や代謝のコントロールに悪影響を及ぼし、高血圧や糖尿病等を発症することもあります。

うつ病は気分が落ち込む「抑うつ症状」が中心的な症状です。

日本人の10人に1人が一生のうちに一度は経験すると言われるほど、一般的な病気です。

誰でも物事が思うように行かなかったりすると、気分が落ち込むことはよくあります。

たいていは、何日かたつと憂うつな状態から抜け出すことができます。

ところが、この状態が2週間以上続き、日常生活に支障をきたすようなら、うつ病が疑われます。

うつ病の患者数を年代別にみると、最も多いのが40～60歳代のシニア世代です。

ストレスの対応能力を高めるには、自分の受けているストレスを正確に把握し、柔軟に受け止めて上手に解消することがポイントです。

、ｘｇ　ｘ）ａ　Ｌ　ｔ«　／ＲＣ、。

①自分なりのリラックス法を見つける
（入浴、音楽を聴く、散歩等）

②適度な運動と栄養バランスのとれた食生活

③腹式呼吸

④十分な睡眠

⑤趣味や旅行で気分転換

介護ワンポイント　アドバイス ⑬②

認知症を防ぐ食生活 第1回目

≪野菜と魚をふんだんに≫

認知症の調査では、動物性脂肪の多い食事をとる人は認知症の発症リスクが2・4倍に高まる一方、魚中心の人はリスクが0・4倍に減ります。

理由は、肉と魚に含まれる脂肪酸の違いで、魚には血栓を予防して脳内動脈硬化を防ぎ、脳内の血流を良くする物質が多く含まれています。

また、ピーマン、人参、柿などを始め、色の濃い野菜や果物、しそなどの香りの強い野菜などには、ポリフェノールが豊富で認知症予防となりますので、魚と野菜の多いおかずを心がけていきましょう。

●保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113（直通）

介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ　山田 知矢