



階段の一段 元気への第一歩

町役場では今月から、庁舎内で「健康階段」の取り組みを始めました。今回はその内容を紹介します。

体操の次は、階段

昨年の夏から始動したせいか365プロジェクト。町民から町職員までの健康づくりのため、さまざまな取り組みを行ってきました。

今回、プロジェクト推進本部では「精華いちご☆体操」の取り組みに続く第2弾として「階段を使った健康づくり」の取り組みを提案しています。

題して「せいか365健康階段」です。

町役場や図書館に来られた皆さんをはじめ、職員も含めた健康増進を目的として、この取り組みを始めました。



階段は、身近な健康器具

皆さんのなかには、運動をしたくても、なかなか時間が取れないと感じている方は多いことでしょう。

しかし日常生活のなかには、工夫次第で、運動量を増やせる場面がたくさんあります。

例えば、

- ・歩いて買い物に行く場合はあえて遠回りする。
- ・車は目的地から少し離れた駐車場に止める。
- ・電車やバスを利用する際は一駅前で降りて歩く。
- ・職場内では遠くのトイレを使う。

などが挙げられます。

そして、運動量を増やすためにエレベーターではなく、階段を使うことも、お勧めできることのひとつです。階段を使うことで、腰回りや太ももの筋力を強くすることが期待できます。

〇問い合わせ せいか365事務局(健康推進課・福祉課・田保医療課・生涯学習課・企画調整課)(☎ 95-1905(健康推進課内))

例えば、

- ・3階までは階段を使うよう心掛ける。
- ・高層階の場合、最初はエレベーターやエスカレーターを利用して途中からは歩く。
- など、意識して階段を使ってみましょう。
- 少し早めに階段を上ることで、ジョギングとほぼ同じくらいのエネルギーを消費することができます。
- 忙しいときでも、発想を変えてみることで、運動量を増やすことができます。自分の健康を自分で管理できるような心構えを持つことを目指しましょう。

階段の上り下りのポイント

上り	①背筋を伸ばし、おなかを引き締め、上体をやや前の方にかがめる。 ②かかととはつまずかず、つま先で上る。 ③慣れてきたら、少し早め上る。
下り	①足の裏で階段をしっかり踏みしめる。 ②片足にゆっくり体重をかけながら下る。



知って得る Part.180 健康ひろば 健診で防ぐ 働き盛りのがん

今や国民の2人に1人はがんにかかり、3人に1人はがんで亡くなる時代になりました。がんは40代から増え、50代では死亡の原因の半分近くを占めています。若いからといって、がんは他人ごとではありません。

生活習慣見直し、がん予防

20歳～64歳がかかるがんは、男性が大腸がん、胃がん、肺がんの順に多く、女性は乳がん、子宮がん、大腸がんの順です。

がんの原因は、約6割が生活習慣であることが分かってきました。喫煙習慣や肥満により、がんになるリスクが高まるとされています。生活習慣を見直し改善することで、がんの発症リスクを下げるができるのです。

一方、遺伝によるがんは、がん全体の5%にしか過ぎないことも明らかになってきました。「身近にがんになった人がいないから大丈夫」という考えは危険です。誰でもががんになる可能性があることを覚えておきましょう。

早期発見には「がん検診」

がんは自覚症状があったとき、すでに進行していることがあります。何も症状がなく健康を感じていても、がん検診を受けましょう。

また、がん検診と同時に、年に1回の特定健診も受けましょう。同健診は、生活習慣を見直すきっかけになります。健康は、自分自身のためだけでなく、周囲の家族や自分を必要とされている人のためのものでもあります。

特に、がんが増え始める40代・50代の働き盛り世代の方は、自分の健康を後回しにせず、大切な人のため、自分のためにも、がん検診・特定健診を受けましょう。

ドックも申込25日まで

本年度の、特定健診・がん検診・人間ドック・脳ドックの申し込みは4月25日(金)までです。特定健診・がん検診の受診登録をしていない方はお申し込みください。

毎年申し込みの必要な人間ドック・脳ドックは、申込期限が例年より早まっていますのでご注意ください。いずれも、4月25日(消印有効)までにお申し込みください。

申込書は「平成26年度家族の健康カレンダー」に付いています。

予防接種を受けましょう

予防接種は、感染症から子どもを守るために非常に効果の高い手段の一つです。対象となる年齢になったら早めに予防接種を受けましょう。

本年度の定期予防接種の対象者等は「平成26年度家族の健康カレンダー」14・15ページに掲載しています。同カレンダーは、町ホームページからもご覧いただけます。

〇問い合わせ 健康推進課 保健予防係(☎ 95-1905)

あすなろお喜楽 213 COOKING

イチゴ大福



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」の田中智美さん(桜が丘三丁目)が紹介する「イチゴ大福」です。

▶材料(8個分)

白玉粉(もち粉) 100g、砂糖25g、水120～150g、イチゴ8個、白あん200g、片栗粉 少々

▶作り方

- ①イチゴを軽く水洗いし、へたを取り、水気をよく切る。
- ②①のイチゴを白あんで包み丸める。もち生地に包ん

だ時に赤い色が透けて美しく見えるように、イチゴの頭を白あんから少しのぞかせる。

- ③白玉粉・砂糖・水(量を調整しながら)を耐熱容器に入れ、軽くかき混ぜレンジで3～4分ほど温める。
- ④レンジから取り出し、軽く混ぜ、もう一度レンジで2～3分ぐらい温め、さらによくかき混ぜる。
- ⑤片栗粉で打ち粉したバットに④の生地を取り出す。
- ⑥⑤を8個に分け、②のイチゴにもち生地をかぶせ、伸ばしながら包む。

▶一人分の栄養価

エネルギー 124kcal・たんぱく質2.6g・脂質3.4g・カルシウム14㎍・食物繊維1.8g・塩分0.1g

毎月19日は食育の日





歩くことなら、私たちがセンパイ!

町では「健康長寿のまちづくり方針」として「食」と「歩く」を大きく掲げ、健康増進の取り組みの推進を目指しています。今回は、長年にわたって先進的な健康増進活動に取り組んでいる「精華町歩こう会」を紹介します。

年4回、楽しみながらウォーキング

「精華町歩こう会」は昭和48年から、精華町体育協会のスポーツ振興事業の一つとして「歩くこと」の実践を通して、住民の健康づくりを進めています。

町近郊から京都・奈良周辺など、四季折々の自然やイベントなどに合わせてさまざまな地域に出向き、各地の歴史や景観を感じつつウォーキングを楽しんでいます。両写真。

今年度は、第150回記念ツアーもありますので、皆さん、ぜひ、ご参加ください。

▶参加者コメント

参加者の雰囲気もよく和気あいあいとしているので、楽しく参加しています。参加者同士での交流や、現役時代にはできなかった歴史の情報を得ることで、新たなものを生活の中にも取り入れています。

また、参加者間で行き先の情報交換をしたり、新しい仲間を誘ったりしています。たくさんの方が参加してほしいと思います。

▶本年度の活動予定

- 第150回 三重県伊勢神宮方面 バスツアー(6月1日)
- 第151回 乙訓郡大山崎方面(11月23日)
- 第152回 葛城市當麻寺方面(1月18日)
- 第153回 生駒市暗峠方面(3月15日)



健康づくりへの実践アイデアを大紹介!

日ごろの健康づくりのアイデアを昨年11月に募集したところ、多数の方からご応募いただきました。その中から、今回は「歩く」に関するアイデアの一部を紹介します。

アイデア①

いつでもどこでもスマイルウォーク(地域の見回りや子どもたちへの声かけ、あいさつを兼ねたウォーキング)
(東畑地区・50代女性)

アイデア②

自宅から1時間程度のテクテクウォーク
(光台五丁目・70代男性)

アイデア③

頭脳の活性化として字を書く、川柳などの創作、パソコンでの囲碁。体力面では、ウォーキング毎日30分とグラウンドゴルフ。

(北ノ堂地区・70代男性)



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

×

精華町

精華町は、Smart Life Project と、皆さんの健康・体力づくりを応援します。

○問い合わせ せいか365事務局(健康推進課・福祉課・田保医療課・生涯学習課・企画調整課)(☎ 95-1905(健康推進課内))

知っ得っ得 Part.181 健康ひろば 「家族が認知症になったら」

もしあなたの家族が認知症と診断されたらどうしますか。家族が認知症になったときの対応を考えてみましょう。

まずは認知症を知ること

認知症は、脳に起きた何らかの障害で記憶力や判断力が低下し、生活に支障が出る病気です。患者は現在、予備軍も含めて全国に462万人いるといわれています。

認知症の中核症状(基本的な症状)には「数分前の出来事を忘れる」「同じ内容の話を繰り返す」「日付や曜日が分からない」などがあります。「ささいなことで腹を立てる」「それまでの日課をしなくなる」「屋外に出て歩き回る」などは、行動・心理症状です。これは本人の意思によるものではなく、病気が引き起こすものです。

周囲のかかわり方がカギ

「認知症の人は何も分からない」と思われがちです。しかし実は、感情やその人らしさは豊かに残っています。

認知症の中核症状は、なくすことはできません。しかし、行動・心理症状は、不安や焦燥感が引き金となって起こりやすくなります。かかわり方や環境が本人にとって安心できれば、多くの症状は軽減されます。

こんなとき、どう対応する?

対応方法の一例をご紹介します。
・同じことを何度も言う。

→お茶に誘うなど、別のことに気を向ける。

・食べていないと言いつける。

→「今準備していますから、お茶でも飲んで待っていてくださいね」と気をそらす。食事の後片付けをしづらくしないで、家族でだららする。

・「物を盗まれた」と主張する。

→肯定も否定もせず「困りましたね」と相づちを打つ。

家族だけで抱え込まないで

認知症は、長期にわたって介護しなければならない病気です。家族だけで抱えようとすると、必要な情報が得られにくく適切に対応できなくなることがあります。介護する側の心身が疲れ切り、介護が続けられなくなる恐れもあります。

家族だけで抱え込まず、周囲の力を借りることも必要です。かしのき苑には「地域包括支援センター」があります。

高齢者やその家族の相談の場として、ご活用ください。

さらに、小学校区単位では認知症カフェを開設しています。人とのつながりを持つことは、認知症の予防・改善に大きな役割を果たします。家族にとってもリフレッシュの場となりますので、ぜひご参加ください。

(監修: 藤木新治医師(藤木医院・祝園西一丁目))

○問い合わせ

健康推進課 健康予防係(☎ 95-1905)

あすなろ

お喜楽

214

.....クッキング.....

COOKING

サケのトマト
煮カレー風味

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」の宮本潤子さん(南地区)が紹介する「サケのトマト煮カレー風味」です。

▶材料(2人分)

生サケ120g、塩・コショウ少々、玉ネギ50g、キャベツ180g、にんにく2g、オリーブオイル6g(大さじ2分の1)、粉チーズ1.5g、パセリ少々

A: プレーンヨーグルト150g、トマト缶詰(カット)140g、カレー粉小さじ1弱

▶作り方

①生サケは塩・コショウを振りかける。

②玉ネギを2gの角切りにする。

③キャベツを、大きめのざく切りにする。

④にんにくを、みじん切りにする。

⑤パセリを、みじん切りにする。

⑥Aの材料を混ぜる。

⑦フライパンにオリーブオイルを熱し、④のにんにくをいためる。

⑧香りが出たら②の玉ネギを加え、さらにいためる。

⑨③のキャベツを加え、塩・コショウを振りかける。

⑩⑤に生サケを並べ入れて⑥を加え、ふたをして中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。

⑪器に盛り付け、粉チーズ・パセリを振りかける。

▶一人分の栄養価

エネルギー 219kcal・タンパク質 18.7g・脂質 8.9g・カルシウム 162mg・食物繊維 3.3g・塩分 1.3g

毎月19日は食育の日



食べたら歯みがき
朝、昼、晩



行ってみよう！“みんなで健康”交流会

今回は、町内で健康増進に向けた活動を展開するさまざまな団体が集結し、情報交換や相互交流を深めるイベントの開催をお知らせします。もちろん、個人での参加も大歓迎です。これを機会に、あなたにピッタリの健康づくりが見つけてみませんか？ みんなで楽しく、健康増進に取り組みしましょう！！

“みんなで健康”交流会

- ▶日時 6月22日(日) 午後1時30分から
- ▶場所 精華町交流ホール(精華町役場2階)
- ▶参加対象者 健康づくりに関心のある方
健康増進活動を行う町内の各種団体・企業

◆団体参加基準

- ・一般に幅広く住民が参加できる健康づくり活動(運動・スポーツ、栄養・食生活)を行っている団体。
- ・宗教、政治的な活動を伴わない団体であること。
- ・活動場所が町内であること(団体の運営拠点が町内であれば、ウォーキングなどで活動場所が町外の場合も可)。
- ・1年に複数回以上の定期的な活動が継続して行われていること。
- ・町主催の年1回の交流会に参加し、活動紹介ができること。



たくさんのご参加
お待ちしております！



▶主な内容(予定)

◆記念講演

「ガッテン!! “歩き”が寿命を延ばすわけ」
～誰でもわかる歩きの理論～
講師：石井 好二郎(同志社大学スポーツ健康科学部教授)

◆健康増進活動団体交流会

健康をキーワードに、活動団体や参加者の情報交換・交流
コーディネーター：志賀 誠治
(有限会社人間科学研究所)



▶参加費 無料

健康づくりへの実践アイデアを紹介！

前号に引き続き、健康増進活動推進のための「私の健康づくりアイデア」募集でいただいた町民の皆さんのアイデアの一部を紹介いたします。

アイデア①

散歩で続ける健康を心がけており、毎朝、体調に合わせて実行している。心身ともに爽快な気分です。また、自らの病気を理解しそれに合う体操を30分程度している。
(北ノ堂地区・70代男性)

アイデア②

体力測定によるロコモ予防。
(馬淵地区・50代女性)

アイデア③

一日1時間以内を目途に歩き、その後、体操を行うとさらに気持ちが良い。
(桜が丘一丁目・70代男性)

健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

× 精華町

精華町は、Smart Life Project と、皆さんの健康・体力づくりを応援します。

○問い合わせ せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)(☎ 95-1905(健康推進課内))

知っ得っ得 Part.182 健康ひろば 特定健診 結果相談会に行こう

町の特定健診の結果相談会を6月24日(火)～7月1日(火)の平日、精華町交流ホール(町役場2階)で行います。町役場で特定健診を受けた方だけでなく、医療機関で特定健診を受診した方や、職場での健診や人間ドックを受診した方も参加できます。健診結果の判定を見るだけでなく、自分や家族の将来の健康を考える機会にしませんか。

改善方法が見えてくる

結果相談会に参加すると、2つのメリットがあります。

▶結果の見方が分かる！改善策が分かる！

保健師が特定健診結果の見方を基礎から解説。ポイントを押さえて楽しく学びましょう。

▶プロに相談できる絶好のチャンス！

いろいろな相談コーナーもあります。日ごろのちょっとした疑問を解消してみませんか。



結果相談会の様子(分かりやすく説明します)

申込不要！気軽に参加して

相談会は申し込み不要、参加費も無料です。

▶受付時間

午前9時30分～11時・午後1時30分～2時30分

▶持ち物

- ・今回の特定健診結果票
町役場で受診した方には会場でお渡しします。
- ・過去の特定健診の結果票
町で毎年受診している方など、今回受診された健診結果に過去の健診結果が掲載されているものもあります。
- ・筆記具
- ・眼鏡など

○問い合わせ

健康推進課 保健予防係(☎ 95-1905)

保健師による結果説明

- ・栄養士による栄養相談コーナー
- ・歯科衛生士による歯科相談コーナー
- ・体組成測定コーナー
- ・医師による健康相談コーナー(午後のみ・先着40人)

各コーナーを
回ってプレゼント
がもらえるクイズ
ラリーも！



あすなろお喜楽 215

.....クッキング.....

COOKING

白菜とカリカリ じゃこの梅サラダ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」の田中カヨ子さん(北稲八間地区)が紹介する「白菜とカリカリじゃこの梅サラダ」です。

▶材料(2人分)

白菜80g、ちりめんじゃこ10g、キュウリ40g、紫玉ネギ20g、塩0.5g

A：酢10g、ごま油5g、梅干し(練り梅も可)8g

▶作り方

①白菜を縦半分に切って、1cm幅に刻む。

- ②キュウリも縦半分に切り、切り口を下にして斜め薄切りにする。
- ③紫玉ネギを薄切りにする。
- ④①②③をボウルに入れて塩を振り、30分置く。
- ⑤ちりめんじゃこをフライパンでいり、香ばしさを出す。
- ⑥梅干しの種を取って、細かく刻む。
- ⑦④の水気を切り、Aの材料を混ぜ合わせる。
- ⑧⑦を皿に盛り、食べる直前に⑤のじゃこをかける。

▶一人分の栄養価

エネルギー 41kcal・タンパク質 1.8g・脂質 2.1g・カルシウム 40mg・食物繊維 1.2g・塩分 1.0g

毎月19日は食育の日



食べたら歯みがき
朝、昼、晩



健康づくりをみんなで学び、考えた

今回は、精華町交流ホールで6月22日(日)に開催した「せいがい365 みんなで健康 交流会」の様子をご紹介します。

歩いて再発見！地域の魅力

当日は、健康増進活動をされているさまざまな団体や一般の参加者約150人が一堂に会し、会場は早くも熱気に包まれていました。

開会あいさつの後、介護予防事業対象者の愛称募集の認定式が行われ、考案者の南泰雄さん(精華台一丁目)に記念の認定証が手渡されました=右写真。

交流会の第1部では記念講演として、石井好二郎教授(同志社大学スポーツ健康科学部)による「ガッテン!! “歩き”で寿命が延びるわけ」と題した、歩くことの効果や健康寿命との関連などに関するとても興味深い話がありました。

第2部の「交流会」では、志賀誠治所長(有限会社人間科学研究所)がコーディネーターとなり、参加の全17団体がいくつかのグループに分かれて自分たちの活動を発表しました=下・右上写真。団体相互で意見を交わすことで、健康づくりの交流を深めることができました。



交流会の参加者へのアンケートでは、「町民の皆さんがとても熱心に参加していたことで、精華町が元気な理由が分かった」「さまざまな活動団体が一堂に会し、お互いの内容を知ることができて大変良かった」「個人で参加したが、いろいろな取り組みがあることが分かった。今後、自分なりに何かに参加していきたいと思う」などの声が寄せられました。一方、参加団体が多かったため、詳しく活動内容を知るには時間が少なかったという意見もありました。今回の参加団体については、町ホームページに掲載し、紹介する予定です。

またアンケートでは、「交流会にまた参加したい」と答えた方が8割に達しました。このような交流活動は、継続的に実施する必要があると考えています。今後も皆さんの健康づくりへの積極的な参画を支援していきます。

健康づくりへの実践アイデアを大紹介！

前号に引き続き、健康増進活動推進に向けた町民の皆さんのアイデアの一部を紹介します。

ウォーキングをして、そのあと、スクールヘルパーとして見守りとともに学校まで歩いています。食べ物も好き嫌いせず、また近所の方のおしゃべりを楽しんでいます。

(僧坊地区・60代男性)

健康寿命をのばそう！
Smart Life Project

× 精華町

精華町は、Smart Life Project と、皆さんの健康・体力づくりを応援します。

知っ得っ得 Part.184 健康ひろば 暑い夏、忘れず水分補給を

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温が高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

高齢者の注意点

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることがあります。室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機などを使いましょう。のどが乾いていなくても水分補給をしましょう。調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう。



子どもの注意点

乳幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。外出するときは帽子をかぶりましょう。晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、大人以上に暑い環境にいます。様子は十分に観察しましょう。遊んでいるときも、水分補給や休憩を取りましょう。

日ごろから栄養バランスの取れた食事や運動、遊びを通じて、暑さに負けない体づくりをしましょう。

応急手当の手順

熱中症で体調が悪くなった人がいたら、次のような行動を取りましょう。

- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
 - ・室内ではエアコンをつける。
 - ・扇風機、うちわなどで風を当て、体を冷やす。
 - ・脇の下・太もものつけねなどを冷やす
 - ・飲めるようであれば、水分を少しずつ取らせる。
- ※持病のある方は、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。

健康推進課 保健予防係 ☎95-1905

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、**こまめに水分、塩分を補給しましょう。**

あすなろお喜楽

COOKING

217

パンのキッシュ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」円山早智子さん(乾谷地区)が紹介する「パンのキッシュ」です。

▶材料(2人分)
食パン(6枚切り) 40g・玉ネギ40g・ベーコン20g・卵50g・牛乳33% 100g・ピザ用チーズ20g・バター4g・パセリ4g

▶作り方
①食パンを1枚角に切る。

②玉ネギは粗みじん切り、ベーコンは1枚角に切る。

③②をフライパンでいためる。

④卵を溶きほぐし、牛乳と合わせ、①を浸す。

⑤④に②とピザ用チーズを混ぜる。

⑥アルミケースにバターを塗り、⑤を入れ、180℃のオーブンで10分～15分焼く。

⑦⑥にみじん切りのパセリをのせる。

▶一人分の栄養価
エネルギー 208kcal・タンパク質 9.8g・脂質 13.1g・カルシウム 123mg・食物繊維 0.9g・塩分 0.8g

毎月19日は食育の日

食べたら歯みがき
朝、昼、晩

☎せいがい365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)☎95-1905(健康推進課内)



伝えたい「食」の大切さ

今月は「食」をテーマに、子どもたちが楽しく「食」を学ぶための取り組みをしている「せいかい食育劇団もくもく」にお話を伺いました。

子どもたちに「食」の大切さを

子どもたちに食育を推進するため、ボランティアで町内保育所、幼稚園の子どもたちに、ペープサート(紙人形劇)や寸劇を通して「食」の大切さを伝えています=下・右写真。

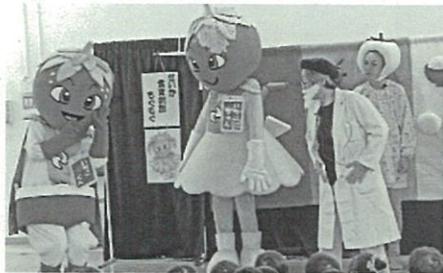
平成20年4月に設立、栄養士や食生活改善推進員、民生児童委員、主婦ら40歳~70歳代の女性15人で活動しています。

手作りの食育劇

子どもたちが「食」への関心を持つよう、楽しく分かりやすい内容にすることをモットーに、クイズを交えた参加型の公演をしています。

毎年、ペープサートや寸劇のテーマは変え、脚本から小道具まですべて手作りで演出しています。

登場人物として、町健康増進計画推進キャラクターのいちごちゃん、いちごくんやインパクトのある食育博士などが登場、子どもたちから人気を得ています。



団員募集中! 子どもたちにパワーもらえます

年々、回数を重ねるたびに劇団の認知度もアップし、この6年間で延べ1万172人の子どもたちが観劇しました。子どもたちも公演を楽しみにしてくれています。子ども



たちの笑顔や、元気にクイズに答えてくれる姿は、私たちにパワーを与えてくれます。

そして、私たちの食育推進活動について、外部の方々から評価していただいている(下記参照)ことも、私たちのやりがいにつながっています。

劇団の食育推進活動を通して、私たちはやりがいや元気をたくさんもらっています。

これからも、さらに活動を推進していくため、劇団のメンバーを増やしていきたいと思っています。

ぜひあなたも一緒に活動しませんか。

- ▶これまでの受賞歴
- ・第四回健やか親子21国民運動-8020の里賞 奨励賞 受賞(公益社団法人母子保健推進会議)
 - ・第五回健やか親子21国民運動-8020の里賞 優秀賞 受賞(公益社団法人母子保健推進会議)
 - ・いづみ賞受賞(京都山城ロータリークラブ)
 - ・平成26年度「食育推進ボランティア表彰内閣府特命担当大臣表彰」受賞(内閣府)



精華町は、Smart Life Project と、皆さんの健康・体力づくりを応援します。

☎せいかい365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) ☎95-1905(健康推進課内)

知っ得っ得 Part.185 健康ひろば 子どもの急病の見分け方

子どもの急な病気に、お父さんもお母さんもあわててしまうこと、ありませんか? 急いで受診が必要なのか、様子を見ていいものなのか、判断に迷うことは誰にでもあります。普段から子どもの健康状態を知っておき、いつもと違う様子が早く気づけるようにしましょう。今回は、熱が出たときの対処方法を紹介するので、いざというときに備えましょう。



観察のポイント

子どもは、夕方から夜にかけて発熱することが多いものです。体温が38.5度程度までで、いつも通り過ごし、すやすや眠っているときはあわてずに様子を見てください。翌朝、熱は下がったのにまだ機嫌が悪い、ぐずる、呼吸が荒いなどの症状があれば落ち着いて受診しましょう。

家でできること

- ・氷枕や冷却シートなどを使い、おでこ、首、両わき、股の付け根を冷やしてみましょう。
- ※冷却シートで子どもが窒息する事故が起きています。必ず大人が取り扱ってください。使用の際には子どもが口に入れたり、口や鼻をふさいだりしてしまわないように注意が必要です。冷却シートがはがれないようにテープなどでしっかり止めておきましょう。
- ※熱が下がりにくくて顔色が青くなることもあるので、冷やしすぎには要注意です。
- ・ゆるま湯でしぼったタオルで体をふいてあげると、体温は緩やかに下がります。

- ・汗をかいたら着替えをさせましょう。
- ・ソクソクと寒気がするときは、温めてあげましょう。
- ・解熱剤の使用は医師の指示に従いましょう。

すぐに受診が必要なとき

- ・発熱が39度以上で「不機嫌」「フラフラしている」「ぐったりしている」などのとき。
- ・頻繁に下痢、嘔吐があるとき。
- ・顔色が悪く苦しそうなとき。
- ・呼吸がおかしいとき。

よくあるQ&A

Q: 熱がある時のお風呂ってどうなの?
 A: 熱が37.5度以下で元気がよければさっと入浴してもかまいません。高熱であったり、元気がなかったり、吐いている時は控えましょう。

☎健康推進課 保健予防係 ☎95-1905

あすなろお喜楽 218
 ...クッキング...
COOKING
野菜ナムル

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」寺田ひろこさん(中地区)が紹介する「野菜ナムル」です。

- ▶材料(2人分)
 小松菜50g、ニンジン10g、乾燥ワカメ2g、もやし100g、いりごま4g
 A: しょうゆ3g、ごま油2g、酢5g、鶏がらスープの素少々、砂糖・塩・コショウ少々
- ▶作り方
 ①小松菜を約3gに切る。

- ②ニンジンを千切りにする。
- ③乾燥ワカメを水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ④沸騰した湯に、小松菜・ニンジン・もやし・ワカメの順に入れ、歯ごたえが残る程度にゆでる(もやし、ワカメは湯通し程度)。
- ⑤Aの調味料を合わせ、しっかり絞った④と混ぜる。
- ⑥⑤を器に盛り、ひねりごま(指でひねりつぶしたいりごま)をかける。

▶一人分の栄養価
 エネルギー 37kcal・タンパク質 1.8g・脂質 2.3g・カルシウム 73mg・食物繊維 1.6g・塩分 0.2g

毎月19日は食育の日

食べたら歯みがき
朝、昼、晩



忙しい人必見「おすすめウオーク」

保健師's eye! 健康クローズアップ

町の保健師の目から見た、さまざまな健康についてのお話です。

前号に続き「歩く」がテーマ

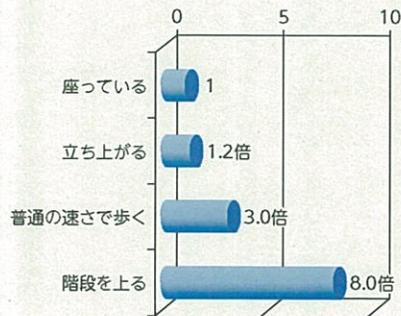
町では、健康づくり運動の一環として「歩く」をテーマに健康増進活動を推進中。今回も「歩く」に着目したお話の第2弾です。

師走に入りました。年末年始にむけて、仕事に家事にと忙しくて「歩くどころじゃない!」という方もたくさんおられるのでは……? そこで、そんな方に必見の「おススメ! 情報」をお伝えします。

先月号では、「歩く」は運動。こま切れでも、歩けば歩いた分だけ健康につながることをお伝えしました。

では、実際に「歩く」ことで、どのくらいのエネルギー消費ができるのでしょうか?

エネルギー消費量の比較 (座っている状態を1として)



「座っている」人が、「立ち上がる」だけで、1.2倍の運動量。さらに「歩く」と3倍ものエネルギー消費量があることがわかります。そして、「階段を上る」ことで、なんと8倍に相当します! 運動量、エネルギー消費量が多い運動は、筋肉を維持・増強させるため、代謝のよい健康な体づくりにつながります。

ここでクイズ 問題

体重50～60%の人が3階(10段)まで階段を上ったとき、約2%のダンベルを何回振ったのと同じ運動量になるでしょうか?

- ①100回 ②300回 ③700回



答え/③

実は、階段で3階まで上ることは、ダンベルを700回振ることと同じ運動量なんです! あなたが気軽にできるのは、どちらでしょうか?

出典: 森谷敏夫・京都大学教授資料

お得! なウオーク?

階段を上ることは、手軽で効果的に運動量が得られる、「おすすめウオーク」。駅やスーパーや職場、家の中でも、どこでも構いません。できるだけ階段を利用することを心掛けてみませんか? 「ダンベル700回振った!」と思うと、何だかお得な気持ちになりますね! 「階段見つけて階段ウオーク」お試しあれ! 町役場には「健康階段」があります。来庁の際はご活用ください!

今回は、「歩く」で開運! ～「歩く」の効果いろいろ～をお伝えします。お楽しみに!

図 せいがい365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) 95-1905(健康推進課内)

知って得る Part.188 健康ひろば 生活習慣病とお金の関係

日本の医療費は年々増え続け、平成24年度には約39兆円に達しました。

65歳以上の高齢者では、高血圧とそれに関連する病気にかかる治療費が医療費の一番多くを占めています(32.6%)。40～74歳の人のうち男性は約6割、女性は約4割が高血圧になっています(平成18年国民健康・栄養調査)。

では、高血圧と診断された場合、どれくらいの医療費がかかるのでしょうか?

問: Aさんは、50歳のときに高血圧と診断され、治療のため1回の通院を始めました。20年後、高血圧に関連して心筋梗塞を発症し、それにかかる治療(手術・通院)も加わりました。80歳までの30年間で、Aさんが支払う医療費(3割負担【注】)はいくらでしょうか?

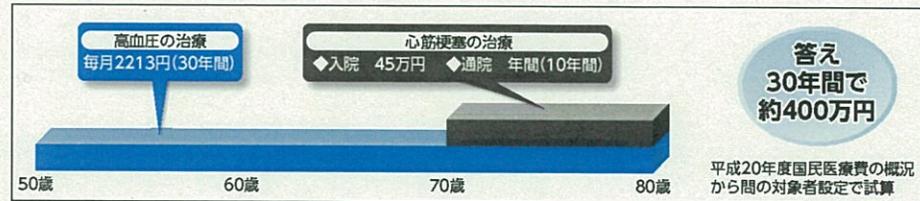
医療費は、高血圧症だけでなく、糖尿病、がん、脳卒中などでも多くのお金がかかります。これらの生活習慣病は、食事や生活のリズムを見直すことで予防できます。

忙しさからつい自分の健康を後回しにしがちですが、早い時期から健康的な生活を送ることが大切です。これまでの生活習慣を見直し、予防のためにできることを今から始めてみませんか?

監修: 岸田 秀樹(岸田内科医院)

【注】診療内容、加入の保険の負担区分によって変わります。

図 健康推進課 保健予防係 95-1905



あすなろお喜楽 221 COOKING



八宝きんぴら

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」福谷玲子さん(桜が丘三丁目)が紹介する「八宝きんぴら」です。

▶材料(2人分)

切り干し大根14g、干しシイタケ4g、ゴボウ15g、ニンジン20g、糸こんにゃく20g、レンコン15g、ピーマン15g、ごま油4g、桜エビ2g、いりごま4g
A: しょうゆ10g、砂糖3g、酢8g、塩少々、だし汁20g

▶作り方

①切り干し大根・干しシイタケを、水につけて戻す。
②ゴボウ・ニンジンを4gの長さに千切りして、湯通

- しする。
③糸こんにゃく・切り干し大根を約4gに切って、湯通しする。
④レンコンの皮をむき、いちよう切りにする。
⑤ピーマン・干しシイタケを千切りにする。
⑥フライパンにごま油を熱し、②～⑤と桜エビを入れて、いためる。
⑦⑥にAを入れ、ふたをする。時々かき混ぜながら水分がなくなるまで弱火で煮る。
⑧⑦を器に盛り、いりごまを指でひねりつぶした「ひねりごま」を振りかける。

▶1人分の栄養価

エネルギー 86kcal・たんぱく質 2.6g・脂質 3.2g・カルシウム 100mg・食物繊維 3.9g・塩分 0.7g

毎月19日は食育の日





「歩く」で開運！

保健師's eye 健康クローズアップ

本町の保健師の目から見た、さまざまな健康についてのお話です。

「歩く」の効果いろいろ

新しい年、皆さんはどんな一年にしたいですか？
一年の初めは新しいことを始めるのにもってこいの時期ですね。今回は、新年を元気に過ごすためのとっておきの情報を、医学的な視点で紹介いたします。

運動のメリット

歩くことをはじめとする運動の良さを医学的に見ると、
下のようなイメージになります。



(監修：平田 真人 医師(平田内科医院))

図せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)☎95-1905(健康推進課内)

知っ得っ得 Part.189 健康ひろば 他人事ではない認知症

認知症患者は現在、約462万人。85歳以上では約4割の方が認知症といわれています。最近では、若年性認知症も増えており、自分や家族、近所の方にいつ起こってもおかしくない、とても身近な病気なのです。今月は、認知症について紹介します。

早期発見、早期受診が大切

認知症は、早期に発見して適切な治療やケアを受ければ、症状を軽くしたり悪化をある程度防いだりできる病気です。特に、最も多いアルツハイマー型認知症は、薬で進行を遅らせることができ、早期に使い始めるとより効果が期待できます。

いずれにしても、早期発見・早期治療が鍵です。気になることがあれば、まずはかかりつけ医に相談してください。

地域の相談窓口、交流の場

高齢者やその家族の総合相談窓口として、かしのき苑に地域包括支援センターがあります。気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

町内では、さまざまな認知症予防の講座や教室が開かれています。認知症の方やその家族、地域住民が交流できる認知症カフェも定期的に開催されています。興味のある方は、下表の施設にお問い合わせください。

監修：池田 文武 医師 (コマダ診療所)

場所	問い合わせ	実施内容
地域包括支援センター (南稲八妻砂留22番地1 かしのき苑内)	☎94-4573	随時相談受付
下泊ふれあいの家(下泊清神前42番地)	☎93-0902	物忘れ予防カフェ、サロン
みんなの元気塾(東畑荒内45番地1)	☎51-0958	脳リフレッシュ講座、3A インストラクター養成講座、3A カフェ ほか【注】
乾谷地区山田川きずなポート(乾谷南里内11番地)	☎94-0846 (高齢者総合福祉施設「神の園」)	物忘れ予防カフェ、脳トレ教室
高齢者総合福祉施設「神の園」(南稲八妻砂留41番地)	☎94-4125	カフェ、脳トレ教室、iPad 教室 農業に関する講座ほか

【注】3Aは、20種類の手遊び、お手玉、太鼓などといった簡単なゲームで、認知症の予防・完治を目指すプログラムです。

あすなろお喜楽 222 COOKING



タンドリーチキン

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」永島洋子さん(谷地区)が紹介する「タンドリーチキン」です。

▶材料(2人分)

鶏肉(皮なしもも肉) 120g、サラダ油2g、レタス40g、ミニトマト40g
A: プレーンヨーグルト16g、おろし玉ネギ7g、カレー粉1g、しょうゆ1.5g、塩少々、コショウ少々

▶作り方

- ①鶏肉を一口大のそぎ切りにする。
- ②ボウルにAを入れ、よくかき混ぜる。
- ③20～30分間、②に①を漬け込む。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて中火で焼く。
- ⑤こんがり焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で中まで火を通す。
- ⑥器に⑤を盛り、レタス・ミニトマトを添える。

▶1人分の栄養価

エネルギー 109kcal・たんぱく質 14.0g・脂質 4.2g・カルシウム 25mg・食物繊維 0.8g・塩分 0.2g

毎月19日は食育の日





健康がカラ毎日が楽しい!

せいか365

さん 3く ご

365 プロジェクト 19

“ちょこっと歩き”で健康ヘリード

保健師'seal! 健康クローズアップ

本町の保健師の目から見た、健康についてのさまざまなお話を。

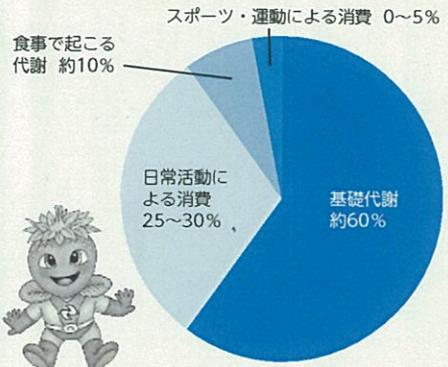
運動量を増やす「裏ワザ」?

下の円グラフは「人が1日のうちに消費するエネルギーの内訳」を示しています。それによると消費量の約6割は「基礎代謝」、次いで「日常活動による消費」「食事で起こる代謝」です。

基礎代謝とは、横になった状態で呼吸や体温維持などでエネルギーが消費されることで、その量は年齢や性別などに左右されます。また、食事で起こる代謝は、咀嚼や消化吸収の際のエネルギー消費です。

ここで、「運動したいけれど、寒くて外になんて出られない」「忙しいときに運動する時間なんて取れない」という方に朗報。運動の時間を特別に取らなくても、消費エネルギー量をバッチリ増やせる裏ワザ?があります!

人が1日のうちに消費するエネルギーの内訳



[田中茂穂(2009)身体活動とエネルギー代謝 日本臨床から]

意外にも、決め手は身近なところに!

注目すべきは、「日常活動による消費」のエネルギー量が全体の約3割を占めるということ。自身で変えることが難しい基礎代謝と違い、日常活動による消費量は、意識づけや心がけ次第で増やすことができます。日常活動とはすなわち「普段の動き」、その代表例が「歩く」ことです。家の中の「ちょこっと歩き」でもOKです!



例えば……こんな工夫で歩数UP!

- 今までは、取りに行ってもらっていたけれど…… **新聞は自分で取りに行く。**
- 今までは、駅まで送ってもらっていたけれど…… **最寄駅まで歩いて行く。**
- 今までは、エレベーターを使っていたけれど…… **できるだけ、階段を使う。**
- 今までは、家族の誰かに頼んでいたけれど…… **家の用事を進んでする。**

[厚生労働省(2013)健康づくりのための身体活動基準2013から]

ほかにも、買い物に行ったときに「駐車場では施設の入入り口から遠い場所に駐車する」というのもよいでしょう。現在の運動量を少しでも増やすことで、生活習慣病・生活の機能低下のリスクを軽減できます。まずは「+10(プラステン)」で、今より10分(=1000歩)多く歩くことからスタートしてみましょう!

知っ得っ得 Part.190 健康ひろば いっぱい笑って心身元気

最近、思いっきり笑っていますか?心の余裕がないときは、笑いは少なくなり、無表情になりがちです。笑いやユーモアによって免疫力がアップするなど、その効用が目まぐるしく注目されています。

笑いの効用

人間がなぜ笑うのかということは、医学でまだ解明されていません。しかし笑いには、人を仲良くさせる(親和)、多くの人を引き寄せる(誘引)、心身をリフレッシュさせる(浄化)、心を解放させる(解放)などの効用があることが分かっています。

NK細胞で、がん細胞退治

人間の体には、1日5000個ものがん細胞が発生するといわれています。体に悪影響を及ぼすこのような物質を退治してくれるのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー(NK)細胞です。

体内にあるNK細胞は50億個です。がん細胞を発見すると、NK細胞が急行します。ほかの免疫細胞は攻撃する相手を選んで出動しますが、NK細胞はその必要がなく、直接対象へ向かいます。そのため、がん細胞に対して素早く攻撃することができるのです。

笑うと活性化するNK細胞

NK細胞も活性化状態でなければ十分な活動ができません。活性化が一番効果があるのが、笑うことです。作り笑

いや愛想笑いでも活性化には効果があります。このほか、質の良い睡眠、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を続けることも効果的です。逆に、悲しみやストレスを受けると、NK細胞の働きは鈍くなり、免疫力もパワーダウンしてしまいます。

体も心も健康に

笑顔でいると、自然と人の輪も広がります。まさに「笑う門には福来る」。日常生活に笑いをうまく取り入れて、体も心も健康で楽しい日々を送りましょう。

監修: 芳川 伸治(芳川医院)



あすなろお喜楽 223

…クッキング…

COOKING



えびとブロッコリーのあんかけ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」麻賀説子さんが「精華台四丁目」で紹介する「えびとブロッコリーのあんかけ」です。

▶材料(2人分)

- ブロッコリー 80g、にんじん34g、えび4尾(46g)、しめじ20g、チンゲン菜26g、ごま油2g、片栗粉6g(溶き水10cc)、塩少々
- A: 水65cc、酒6g、鶏がらスープの素2g

▶作り方

- ①ブロッコリーを小房に分け、ゆでる。

- ②にんじんの皮をむき、一口大の乱切りにし、ゆでる。
 - ③えびの殻をむき、背わたを取り、片栗粉をまぶしてから、よくもみ洗い流し、酒をふりかける。
 - ④しめじの石突きを取り、ほぐしておく。
 - ⑤チンゲン菜を洗い、3cm幅に切る。
 - ⑥鍋にごま油を入れ、②～⑤をいため、Aを入れて煮る。
 - ⑦⑧が仕上がる少し前に①を入れる。
 - ⑧塩で⑦の味を整え、水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ▶1人分の栄養価
エネルギー 65kcal・たんぱく質 6.5g・脂質 1.4g・カルシウム 48mg・食物繊維 2.9g・塩分 0.7g

毎月19日は食育の日



