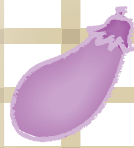


# 生活習慣を見直してみましよう

## 9月は、健康増進普及月間です

▼問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611



皆さんは、「自身の健康について考えることがありますか？体調を崩してみても健康の大切さを感じられる方も多いと思います。これからもいきいきと健康で過ごすためには、今のままの生活を続けていても大丈夫ですか？「もちろん」と答えられる方も、「ちょっと不安」と思われる方も今回を機会にご自身の生活習慣について振り返ってみましょう。

### ①食生活編

#### ぜひ摂りたい野菜パワー

野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維などが豊富で、しかも低エネルギー、といっている方がたくさんです。その野菜パワーを多く摂りたいところです。では、1日にどれくらい野菜を食べればよいか、皆さんご存じですか？ 答えは、350g。1日に摂ろうとするととても多そうに思いますが、量としては、1日分で写真の量程度です。生で量が多そうですが、蒸す・煮る・炒めるなどで火を通すと

より食べやすくなります。この量を1日3食に分けると、1回が120g程度。朝食で野菜が抜ける方が多いですが、前日から味噌汁やスープを多めに作っておくてもよし、トマトを一つ食べるもよし。ご自身や家族が摂りやすい方法を考えてみましょう。

野菜には、葉物（ホウレンソウやキャベツなど）、種実（トマトやブロッコリーなど）、根菜（ダイコンやニンジンなど）、イモ（サツマイモやジャガイモなど）、きのこ類（シメジやエノキなど）など、色々な種類があります。同じ種類をたくさん摂るのではなく、色々な種類を満遍なく摂ることで、栄養の偏りを防ぐことができます。また、野菜が十分に摂れると、食卓も色鮮やかになります。ご自分の食卓の色合いもチェックしてみてください。

### ②運動編

#### 体を動かしていますか？

近所でも自転車や車で出掛ける、エスカレーターやエレベーターは当たり前、など運動不足を感じていらっしゃる方も多いと思います。

しかし、特別な運動をしなくても日常生活でも、こまめに体を動かすと立派な運動になります。例えば、買物に行ったときには、欲しいものの場所だけ行くのではなく、スーパーを一周してみる、テレビを見ながらストレッチや足上げの「ながら運動」をするなどは、無理なく続けられる運動のひとつです。また、ラジオ体操をするだけでも全身を使った運動になりますし、気持ちもすっきりしますので、おすすめです。

また、一番手軽に始められるのが歩くことですが、生活習慣



### ④歯の健康編

#### 80歳で20本

「ご自分の歯が何本あるかご存じですか？全部の歯がそろっていると、親知らずがない方は28本、親知らずがある方で32本です。一生自分の歯で食べることは健康の基本。

しかし、40歳以上の約9割が歯周病にかかっていると言われています。また歯周病は、糖尿病の6番目の合併症とも言われており、肺炎や心臓の病気につながります。他にも、妊婦さんが歯周病になると赤ちゃんが小さく生まれる率が高くなります。歯周病を治療することで、体の状態がよくなるという話も聞きます。歯周病にかかっている方もそうでない方も、定期的な検診を心がけましょう。年齢を重ねても自分の歯で食べられるように、いまある歯の数を維持できるようにしましょう。

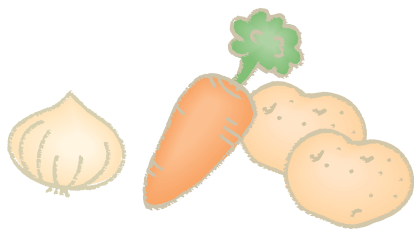
う。そのためには、噛みこたえのある食品（ゴボウ、ニンジン、イカ、煮干、皮付きのリンゴなど）を食べることも効果的です。よくかむことで、認知症の予防につながる、味覚が発達するなどの効果もあります。目標は、1口につき30回、なかなか難しいかも知れませんが、今かんでいる回数よりも1回でも多くかむことを心がけましょう。また、毎日の手入れも大切になります。歯ブラシでみがくだけでなく、糸ようじや歯間ブラシなども使って、今あるご自分の歯を大事にしましょう。

病予防のためには、日本人の平均として、日常生活の歩数にあと千歩足りないといわれています。距離にして、600〜700m。電柱を21本数えると、約千歩歩いたこととなります。一度、試してみてください。

### ③心の休養編

#### たまにはゆっくり休みましょう

適度なストレスはやる気や集中力を生む原動力になるので、必要ですが、それも過ぎると、心にも体にも悪影響を及ぼします。ストレスがたまってきたときに、上手く発散できる方法を



## ご活用ください

播磨町では、健診を受けられた事後教室として、下記の教室を行っています。対象となられた方、ご希望の方はぜひ、ご連絡ください。

### ①特定保健指導

特定健診を受診した結果、生活習慣を改善することで健診結果が改善することが期待できる方に、「特定保健指導」のご案内をお送りします。ご自身で取り組める6ヵ月間の目標を立てていただき、保健師や栄養士がサポートする教室です。

- ▶日時 対象者にご案内します
- ▶内容 栄養士による講話、野菜たっぷりの調理実習、歯科衛生士の講話、チェアエクササイズなど

### ②健康相談・栄養相談

健診を受けた結果、「気になることがある」「生活習慣を見直すように言われたが、どうしたらよいか分からない」など、健康や食事のことで相談をお受けします。ご希望の方は、予約制ですので、すこやか環境グループまでお電話ください。

- ▶日時 9月18日、10月16日、11月20日、12月18日、1月15日、2月19日、3月19日
- 各火曜日 13:30~15:30 (予約制)

- ▶場所 福祉会館
- ▶持ち物 健診結果、食事記録 (3日分)

その他、健康や食事のことでご相談などがありましたら、すこやか環境グループの保健師・栄養士に、いつでもご連絡ください。皆さんの健康をサポートさせていただきます。

- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611