

お元気ですか？



▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

はりま健康プラン（第2次）① 栄養・食生活 「バランスと 三食・適量 みな健康！」

皆さんは、毎日の食事でバランスについて考えていますか。
はりま健康プラン策定時のアンケート調査によると、毎日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合が66.1%という結果（平成34年度目標80%）でした。また、町民4人に1人は、自分の食生活が問題だと感じており、栄養バランスの偏り、野菜摂取不足、主食・主菜・副菜をそろえて食べる習慣がない、間食をとりすぎるなどの食生活の乱れがうかがえました。
そこで、はりま健康プランでは、「適切な量と質の食事をとる人の増加」の目標を掲げています。
皆さん一人ひとりが食生活の重要性を認識し、自分の身体状況に合わせて食事を考え、選択する力を身につけ、バランスのとれた食生活を心掛けていく必要があります。そのための方法の一つとして、野菜をとることがあげられます。野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維豊富で、しかも低エネルギー。体の調子を整え、生活習慣病予防にもなります。しかし、夕食では野菜を食べている方は比較的多いのですが、朝・昼は忘れがち。朝・昼の食事内容を少し工夫

夫することで、毎食野菜を食べることができます。野菜を中心とした副菜を毎食忘れず食べましょう。
【野菜を毎食食べる工夫】
・食べたい時にすぐに食べられる野菜を常備する（プチトマト、キュウリ、レタスなど）
・冷凍野菜・乾物野菜を常備する
・パンを食べる時は、野菜をのせたチーズトーストや、野菜をはさんだ野菜入りサンドイッチにする
・インスタントの汁物を食べる時には、小さく切った野菜またはミックスベジタブルなどを入れた具沢山の汁物にする
・卵料理（卵焼き、オムレツなど）を食べる時は野菜入りの卵料理にする
・ご飯料理（チャーハンなど）、麺料理（うどん、ラーメンなど）を食べる時は、野菜を入れて具沢山にする
・夕食の副菜、添え野菜、汁物（野菜入り）を多めに作り、朝・昼の食事にプラスする
・外食の時は、定食や野菜が入っているメニューを選ぶ、野菜の小鉢を1品足す

痛みを自己管理する



私たちは「痛み」を感じること、身体に何らかの異常や異変が生じていることに気づきます。もし、「痛い」という感覚がなかったら、危険を察知したり、回避することができず、けがや病気を繰り返したり、命を落としてしまうかもしれません。「痛み」は、「体温」「呼吸」「脈拍（心拍）」「血圧」と並んで、私たちが生きていることを示すサイン（バイタルサイン）ともいわれています。

① 侵害受容性疼痛
ケガや火傷をしたときの痛みです。ケガをするとその部分に炎症が起こり、痛みを起こす物質が発生します。この物質が末梢神経にある「侵害受容器」というところを刺激するため、「侵害受容性疼痛」と呼ばれています。このような痛みのほとんどは、急性の痛みで、肩関節周囲炎（いわゆる五十肩）や腱炎（けんえん）、腱鞘炎（けんしょうえん）、関節リウマチなどがあります。

② 神経障害性疼痛
何らかの原因により神経が障害され、それによって起こる痛みを「神経障害性

また、必要以上に長く続く痛みや、原因がわからない痛みは、大きなストレスになったり、不眠やうつ病など、他の病気を引き起こすきっかけになる場合があります。このような場合は「痛み」そのものが「病気」であり、治療が必要です。

痛みの種類

③ 心因性疼痛
不安や社会生活で受けるストレスなど、心理・社会的な要因で起こる痛みがあります。

痛みは、心と体、表裏一体の現われ「何となく調子が悪い。痛みがある」と感じ、通院を繰り返すだけでは、痛みの原因への本質的なアプローチにはなりません。疾病を予防して客観的な健康増進を進めることに加え、健康な気持ちで生活を送れるように、自分でコントロールすることが必要です。

いずみ会料理講習会

- ▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具
- ▶申込み・問合せ 事前に申し込んでください
すこやか環境グループ ☎079(435)2611
- 旬の野菜をしっかりと食べよう！
美味しくて栄養たっぷりの旬の野菜を使った料理と一緒に作ってみませんか。
- ▶日時・場所 いずれも9:30～13:00
5月13日(火) 中央公民館
5月14日(水) 野添コミセン
5月16日(金) 中央公民館
5月21日(水) 南部コミセン
- ▶費用 500円(当日徴収)
- 男性料理教室
▶日時 5月17日(土) 9:30～13:00
▶場所 中央公民館
▶費用 500円(当日徴収)
- 子育てママの料理教室
▶日時 5月23日(金) 10:00～13:00
▶場所 南部コミセン
▶定員 25人 ▶費用 400円(当日徴収)

播磨歯科医師会 第8回8020歯の健康まつり

- ▶対象 満70歳以上
- ▶日時 6月7日(土) 12:30～15:00
- ▶場所 加古川歯科保健センター
- ▶内容 歯科健診、歯科相談、歯の健康に関する話
- ▶申込み・問合せ 事前に電話での申し込みが必要です。申込者多数の場合は、抽選とします
播磨歯科医師会 ☎079(434)5005

“とびっきり遊歩” 活動中

“とびっきり遊歩”とは、毎週木曜日の朝に1時間程度、ウォーキングをしているグループです。ぜひ一緒に歩きませんか？
▶日時 毎週木曜日 9:00～
(雨天中止)
▶集合場所 役場第1庁舎駐輪場前
▶内容 1時間程度のウォーキング
▶持ち物 水分補給できるもの・汗ふき用タオル
※直接、集合場所にお越しください。
▶問合せ
すこやか環境グループ
☎079(435)2611



一般社団法人加古川医師会、加古川内科医会 平成26年度第1回市民健康フォーラム 「最新の糖尿病の予防と治療 ～定期的なチェックと自己管理が大切です!!～」

- ▶日時 5月24日(土)14:00～16:00
- ▶場所 加古川総合保健センター3階大会議室
- ▶司会 織辺敏也(おりべ内科医院)
- ▶テーマ・講師
・「糖尿病の病態について」藤岡武人(藤岡内科医院)
・「糖尿病の治療について」吉岡東洋(よしおか内科クリニック)
・「糖尿病と合併症～腎臓病と動脈硬化を中心に～」北浦圭介(きたうらクリニック)
- ▶問合せ 市民健康フォーラム事務局
☎079(421)4301

いきいき仲間



「われらいきいき仲間」いきいき100歳体操で元気アップに取り組むステキな皆さんをご紹介します。

二子北地区の皆さんは、第1・2・3・5火曜日の午前10時から11時まで。第3火曜日のみ午後2時から3時まで自治会公民館で元気アップ中です。

きっかけは、広報紙で100歳体操のを知り、ご近所さん数人で「身近な場所ですてみたいね」と意見が一致しました。

「いきいき100歳体操」とは、重りを使った筋力運動です。イスに座って30分ゆつくり手足を動かします。新しく教室を始めた方が3人集まれば開催を応援します。保険年金グループにお問い合わせください。

▼問合せ 保険年金グループ ☎079(435)2582



まずは試してみようとモデル教室に参加してみたところ、やっぱり身近な場所でしたいね、と教室の終了を待たずに昨年11月から公民館で始めることになりました。

参加者10人ほどではじめましたが、だんだん増え18人ほどになりました。元気な二子北の皆さんに体操の効果を知ると、「歩くとき足が軽くなった」「座ったリ立ったりがすつとできるようになった」「みんなに会えるのが楽しい」と。ご近所の皆さん。お気軽にご参加ください。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611