

いきいき健康情報

Health Information

いきいきと健康的な生活を過ごすため、美波町健康増進課や福祉課による健康情報をご紹介します。

食事からフレイル予防 - 低栄養編 -



●こんな食生活になっていませんか？

高齢期になると「若い時ほど食べなくてよい」と思われがちです。しかし実際は、身体の機能を維持するために十分な栄養が必要です。あなたの食生活は大丈夫？一緒に食生活を見直してフレイル予防をしましょう！

- ・甘いものがご飯の代わり
- ・麺類を食べることが多い
- ・外食が多い
- ・晩酌をするのでご飯は食べない
- ・体のために肉と油を控えている



▶低栄養を防ぐ食生活の7つのポイント

Point ①：規則正しく食べましょう

1日3食 朝・昼・夕 欠かさず食べましょう。
⇒栄養が摂りやすく、生活リズムが整う。

Point ②：バランスよく食べましょう

主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食べ方で食べましょう。
⇒栄養を過不足なく摂り、体力・免疫力を維持できる。

Point ③：食べやすい形で、ゆっくり食べましょう

自分にあった固さ、大きさをゆっくり食べましょう。
⇒胃腸の消化吸収を助ける。

Point ④：水分不足にならないようにしましょう

食事以外に1～1.5ℓを目安に水分を補給しましょう。
⇒血行が良くなり、代謝が上がる。

Point ⑤：減塩を心がけましょう

⇒高血圧など病気の予防に繋がる。

Point ⑥：活動的に生活しましょう

⇒食欲増進や便秘予防になる。

Point ⑦：家族や仲間と食事を楽しみましょう

⇒食欲増進や偏食予防になる。

【お問い合わせ】 役場福祉課 ☎0884-77-3614

家庭血圧を測ってみよう②

家庭血圧の正常値
135mmHg/85mmHg 未満



●高血圧にもタイプがあるのを御存じですか？

家で血圧を測ると正常でも、病院に行くと毎回血圧が高くなるという経験をされた人はいませんか？(白衣高血圧) このタイプの高血圧は、正常な血圧の人に比べて将来持続性高血圧に移行するリスクが高くなります。また、家で測定する方が高い人(仮面高血圧) や、どこで測定しても高い人(持続性高血圧) は治療をして血圧を正常にしておくことが大切です。家庭血圧測定と記録、そして1年に1回の健康診断を確実に受けることで、体に変化が出ていないかを知ることができます。また、病院受診の際には家庭血圧記録を持参しましょう。

地域包括支援センター行事予定

【お問い合わせ】 地域包括支援センター ☎0884-77-1171

日程	イベント名	時間	会場
7月 4日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	手芸講座	13:30～15:30	木岐公民館
5日 水	ノルディック・ウォーク	14:30～16:30	日和佐公民館
6日 木	リハビリ体操	13:00～15:00	由岐公民館
7日 金	太極拳	9:00～9:50	日和佐公民館
	生き方と逝き方の未来設計塾	13:30～15:30	日和佐公民館
10日 月	いきいき体操	13:00～15:00	由岐公民館
11日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
12日 水	総合相談(お口の健康)	13:30～15:30	赤松基幹集落センター
13日 木	ノルディック・ウォーク	9:30～11:30	由岐公民館
14日 金	手芸講座	13:30～15:30	日和佐公民館
18日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	総合相談(体操)	13:30～15:30	志和岐公民館
20日 木	いきいき体操	13:00～15:00	日和佐公民館
21日 金	太極拳	9:00～9:50	日和佐公民館
25日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
26日 水	脳若返り教室	14:00～15:00	デイサービスセンター竜宮
27日 木	リハビリ体操	13:00～15:00	日和佐公民館
28日 金	総合相談(心の健康)	13:30～15:30	木岐公民館

保健事業一覧 ※事前予約が必要です。

【お問い合わせ】 健康増進課 ☎0884-77-3621

日程	イベント名	時間	会場
6月 10日 土	特定健診・がん検診	8:00～8:45	木岐公民館
		10:00～12:00	由岐公民館
17日 土	特定健診・がん検診	8:00～12:00	日和佐公民館
19日 月	こころの相談	予約制	美波町医療保健センター
23日 金	女性とこどものケアルーム	10:00～11:30	児童館
		13:00～16:00	美波町医療保健センター
27日 火	特定健診・がん検診	8:00～12:00	日和佐公民館
7月 14日 金	乳児健診 女性とこどものケアルーム	個別にお知らせ	日和佐公民館
		13:00～16:00	美波町医療保健センター

※特定健診の結果説明会は、受診者の皆さんに個別にお知らせします。

おうち de 健康体操!!

日々の健康づくりのため、健康増進課保健師がオススメする自宅で簡単にできる「おうち de 健康体操」の一部をご紹介します。



おうち de 健康体操
動画はこちら→



今回の体操：「膝痛予防ストレッチ」

膝をしっかり伸ばすことで膝痛予防になります。
1) 椅子に浅く腰を掛け右足を伸ばします。
2) かかとを突き出し、つま先は天井に向けてください。(5秒数えます)
3) 足を変えて同じことをします。(左右2回ずつ)
★できる方は背筋を伸ばして上体を前に倒してみてください。(姿勢よくお辞儀をするようなイメージで)

