

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。

体が求める塩分は、どのくらい？

「みなみうす塩プロジェクト」からのお知らせ



うすしおプロジェクトの旗を持った保健師の樽さん

● 1日に必要な塩分量は？

腎臓に負担をかけずに尿から出す塩分量は1日6g程度です。

一番カラダに負担のない塩分量は6g未満ということになります。しかし、日本人の平均的塩分摂取量は男性10.8g、女性9.1gで摂り過ぎなのです。実は調味料を使わなくても、バランス食を食べていると、食材に含まれているナトリウムによって、1日約2gの塩分が確保できています。



● なぜ減塩が必要？

習慣的に塩分を摂り過ぎると、腎臓に負担がかかります。

腎臓は体の中の塩分濃度を調整して、不要な塩分は尿中に排泄してくれる働きを持っています。また、味覚は、年齢を重ねていくたびに感度が低下していき、知らず知らずのうちに塩分摂取量が増えてしまいます。血圧が高くなってもうす味に慣れておくことが将来の高血圧予防につながります。

高血圧で治療中の方の場合は、薬の種類によっては、塩分を摂り過ぎると効果が出にくくなることがあります。薬の効果を発揮するためにも減塩が基本になります。

減塩を目指しましょう! (1日の塩分量)

- ▶ 男性：7.5g未満、▶ 女性：6.5g未満
- ▶ 高血が高い、高血圧と診断された、腎臓が悪い方：6g未満



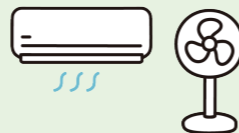
● 熱中症予防と減塩

熱中症予防のために塩分をとっているというお話も聞きますが、大量の汗(1時間に1ℓくらい)でも含まれている塩分は3g程度とされています。

熱中症予防は、①熱中症になるような環境を避けること、②こまめな水分摂取がポイントとなってきます。

熱中症になるような環境を避けるために

- ▶ 炎天下の運動や作業を控える
- ▶ 冷房や扇風機を使って室内の温度、湿度を下げる
- ▶ 扇風機を使って体の近くの温度と湿度を下げる



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 ☎ 77-1171

日程	イベント名	会場	時間
8月 2日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30~11:30
	手芸講座	木岐公民館	13:30~15:30
3日(水)	総合相談(絆ノート)	山河内公民館	10:00~12:00
4日(木)	リハビリ体操	由岐公民館	13:00~15:00
	脳若返り教室	デイサービスセンター 竜宮	14:00~15:00
5日(金)	太極拳	日和佐公民館	9:00~
	ノルディック・ウォーク	日和佐公民館	14:30~16:30
8日(月)	いきいき体操	由岐公民館	13:00~15:00
9日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30~11:30
18日(木)	いきいき体操	日和佐公民館	13:00~15:00
19日(金)	手芸講座	日和佐公民館	13:30~15:30
	総合相談(心の健康)	阿部公民館	13:30~15:30
22日(月)	生き方と逝き方の未来設計塾	日和佐公民館	13:30~15:30
23日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30~11:30
	総合相談(お口の健康)	志和岐公民館	13:30~15:30
25日(木)	リハビリ体操	日和佐公民館	13:00~15:00
26日(金)	太極拳	日和佐公民館	9:00~
	総合相談(食べ物のお話)	木岐公民館	13:30~15:30
30日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30~11:30

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 ☎ 77-3621

日程	イベント名	会場	備考
7月	11日(月)	こころの相談	隣保館
	20日(水)	先天性股関節脱臼検診	日和佐公民館
	29日(金)	乳児,1歳6か月児,3歳児健診	日和佐公民館
8月	8日(月)	女性とこどものケアルーム	美波町医療保健センター
	23日(火)	こころの相談	隣保館

※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。

フレイル予防体操!!

自宅できれいに始められる「フレイル予防体操」をご紹介します。

安全に効果的に行うポイント!

- 1) 4秒程度でゆっくり動かし、4秒程度でゆっくり戻しましょう。
- 2) 体調が悪いときや痛みがあるときは無理をしないように。

今回の運動：「足の横開き」

①横向きに寝て、上側の足をゆっくりと真横に上げ、上げきった所で止めた後、ゆっくり下ろします。



②片足をゆっくりと真横に開き、開ききった所で止めた後、ゆっくり戻します。



引用：「フレイル予防実践ガイドブック」徳島県(2020年3月)

みなみうす塩プロジェクト 第三弾

「血圧と野菜の関係」

減塩商品を活用して「野菜のレシピ」の推進

血管は、収縮したり、拡張して変動していますが、この伸び縮みにはミネラルという栄養素が関係していて、野菜にこれらのミネラルが多く含まれます。ナトリウム(塩分)は、血管の収縮や体内の水分を保持など大事な仕事をしていますが、過剰に摂ると血圧が上がってきます。野菜を1日350g摂取しながら、塩分を控えてほしいことから減塩商品

を活用した野菜レシピを推進しています。

血圧を下げる作用があるミネラル

- ▶ カルシウム：血管の平滑筋に働き血管を収縮する働きがある
- ▶ カリウム：血管拡張の作用がある
- ▶ マグネシウム：カリウムの血管拡張の作用を助ける

健康増進課 ☎ 77-3621