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。

はじめよう フレイル対策
- のみ込む力編 -

のみ込む力の重要性

のみ込みにくい、むせる、といった症状の最大の原因は「加齢」です。年齢を重ねるに連れて、のど周辺の筋力が低下すると飲み込む機能が衰えやすくなります。のどの筋力が弱ると、通常は閉じている気管のフタの動きが悪くなり、気管のフタが閉じ損なって食べ物や唾液が気管に入りやすくなります。

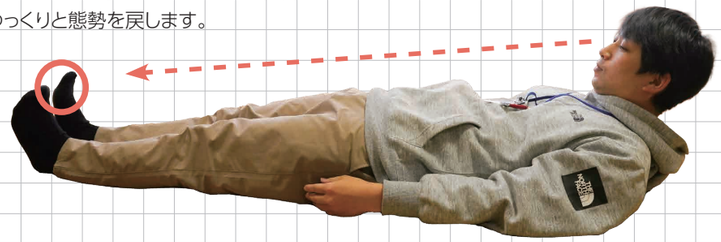
むせるのは、食べ物や唾液が気管へ入ったときの反射です。誤って気道に入ったものをうまく押し出すことができないと、肺炎の原因になることがあります。

のみ込む力を鍛える体操

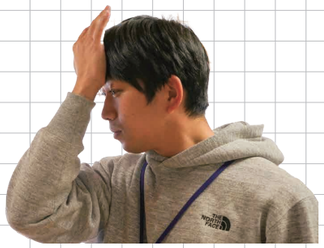
のど周辺の筋肉を付けることで、のみ込む力が鍛えられ“むせる”といった症状などが改善されます。ここでは、自宅でも簡単に行える体操を紹介します。無理なく続けてみてはいかがでしょうか。

1）頭部挙上運動

仰向けの状態で、足の先を見るように頭をゆっくり上げていきます。
喉のあたりに力が入ってきたら、姿勢を保ち５秒数えます。
ゆっくりと態勢を戻します。



2）おでこ体操



指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合います。おへそをのぞきこみながら、喉のあたりに力を入れて５秒数えます。

3）パタカラ体操

「ぱぱぱ・たたた・かかか・ららら」を口の動きを意識して５回繰り返します。次に、「ぱたから・・・」と５回繰り返します。

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	時間	会場
3月	2日	木	リハビリ体操	13:00 ～15:00	由岐公民館
	6日	月	太極拳	9:00 ～9:50	由岐公民館
			いきいき体操	13:00 ～15:00	由岐公民館
	7日	火	ストレッチ教室	10:30 ～11:30	日和佐公民館
			手芸講座	13:30 ～15:30	木岐公民館
			ノルディック・ウォーク	14:00 ～16:00	日和佐公民館
	8日	水	総合相談（体操）	13:30 ～15:30	赤松集会所
	9日	木	ノルディック・ウォーク	9:30 ～11:30	由岐公民館
	10日	金	太極拳	9:00 ～9:50	日和佐公民館
			手芸講座	13:30 ～15:30	日和佐公民館
			脳若返り教室	14:00 ～15:00	デイサービスセンター竜宮
	14日	火	ストレッチ教室	10:30 ～11:30	日和佐公民館
	16日	木	いきいき体操	13:00 ～15:00	日和佐公民館
	23日	木	リハビリ体操	13:00 ～15:00	日和佐公民館
	24日	金	太極拳	9:00 ～9:50	日和佐公民館
			総合相談（認知症予防）	13:30 ～15:30	木岐公民館
	27日	月	太極拳	9:00 ～9:50	由岐公民館
	28日	火	ストレッチ教室	10:30 ～11:30	日和佐公民館
			総合相談（体操）	13:30 ～ 15:30	志和岐公民館

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☎ 77-3621

日程			イベント名	時間	会場
2月	13日	月	こころの相談	時間帯予約	日和佐隣保館
	14日	火	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
	15日	水	健診結果説明会	9:30 ～10:00	美波町医療保健センター
	22日	水	先天性股関節脱臼検診	個別にお知らせします	日和佐公民館
3月	10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
	15日	水	健診結果説明会	9:30 ～ 10:00	美波町医療保健センター
	17日	金	こころの相談	時間帯予約	日和佐隣保館
	22日	水	けんこう運動教室	13:30 ～ 14:30	日和佐公民館

※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。

みなみうす塩プロジェクト第五弾

今回は食パンとの食べ合わせについての減塩ポイントを紹介します。

パンそのものに塩分が入っていることを見落としがち、食パン６枚切り１枚の塩分は0.7 gです。パンにあわせるバターやチーズにも塩分が含まれており、ハムやウィンナーなどの加工品、スープ、サラダのドレッシングなど塩分が増える可能性もあります。

Point ①「食塩相当量」をチェック !!

たとえば、プロセスチーズなら１切れ塩分量 0.7 g、スティックチーズなら 0.3 g。チーズでも種類によって塩分量はちがいます。

Point ②ケチャップも減塩の味方

トマトの自然な酸味と甘みに加えてうま味もあるケチャップ。塩分は含みますが、大さじ１で 0.6 g。そのまま使うだけでなく、ドレッシングの材料にもお勧めです。

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：「座ってできる太もも筋トレ」

太ももの筋肉が低下してくると膝に負担がかかってきます。膝の痛みがある方も座ってできる筋トレを紹介します。

1）背もたれによりかからないように背筋を伸ばして座り、右足の膝を４秒かけてゆっくり伸ばしていきます。
2）真っすぐになったらつま先を自分の方に向けてグッとよせ、４秒かけて足を下ろしていきます。
3）この動きを左右５～10 回繰り返します。