いきいき 健康情報
Health Information

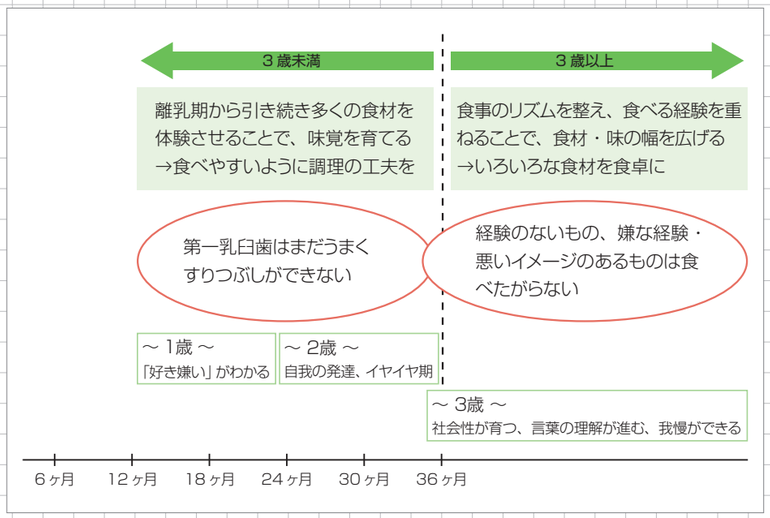
いきいきと健康的な生活を過ごすため、美波町健康増進課や福祉課による健康情報をご紹介します。

生活リズムを学ぼう! Part2

子どもの"食べる力"を育てる

食べることは生きるための基本であり、健やかな心と体の発達に欠かせません。人は生まれてすぐからいろいろなものを食べられるわけではなく、子どもの発達に合わせて練習をしていくことで、「食べる力」を育てていきます。

「何を、どう食べるか」だけでなく、「いつ、どこで、誰と、どのように食べるか」が、とても大事になります。生活リズムと同じく、子どもに関わる大人の助けが必要です。



近年、いろいろな食材が手軽に手に入るようになりました。その中で食材を選び、調理の工夫をしながら、うれしい経験・楽しい経験をたくさん積み重ねることで、食べることが上手になっていきます。苦手な食材も、大人がおいしそうに食べることで好き嫌いの改善にもつながっていきます。家族一緒に楽しく食卓を囲む時間をぜひ作ってみてください。

(5歳児の夕食の例)

地域包括支援センター行事予定 ※申込は不要です。

【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
2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
	6日	木	リハビリ体操	13:30～15:00	由岐公民館
	10日	月	いきいき体操	13:30～15:00	由岐公民館
			脳若返り教室	14:00～15:00	デイサービスセンター竜宮
	13日	木	ノルディック・ウォーク	14:00～16:00	日和佐公民館
	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
	20日	木	いきいき体操	13:30～15:00	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
	27日	木	リハビリ体操	13:30～15:00	日和佐公民館

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
1月	16日	木	こころの相談	予約制	美波町医療保健センター
	22日	水	健診結果説明会	個別にお知らせします	美波町医療保健センター
			けんこう運動教室	19:30～21:00	日和佐公民館
	24日	金	乳児健診・1歳6か月児・3歳児健診	個別にお知らせします	日和佐公民館
2月	3日	月	こころの相談	予約制	美波町医療保健センター
	7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
	12日	水	先天性股関節脱臼検診	個別にお知らせします	美波町医療保健センター

減塩について知ろう⑩ ～ 減塩のヒント ～ 選ぶこと・食べ方を変えることで減塩ができます! Part2

④汁物や麺類の汁は残す：味噌汁は1～2g、うどん・ラーメンの汁は3～6gの塩分が含まれています。
⑤野菜摂取で食塩を排泄：野菜に多く含まれるカリウムは塩分の排泄を促します。 ※腎臓の病気をお持ちの方は主治医にご相談ください。
⑥食べる量を減らす～体重の減量も必要な方におすすめ～
⑦汁物は具だくさんにする ※汁物は1日1杯にしましょう
⑧調味料は食材の表面につける
⑨香辛料や酸味、香味野菜、だしを活用する
減塩の基本は薄味に慣れることですが、、、手始めに0.1gでも塩分を減らすところから始めてみませんか。

じんせい体操③

10月5日に行いました「美波町健康まつり2024」の新崎人生さんの講演会の様子が、ユーチューブ「新崎人生チャンネル」で公開されています。当日参加された方も参加できなかった方も、ぜひご覧いただき、足腰をいつまでも健やかに保つためのトーク&体操を体験してくださいね。
参加された住民さんのインタビューも収録されています。

▶ ユーチューブのURL： https://youtu.be/6kiLJDYnMdA
▶ 検索は「新崎人生ちゃんねる　美波町健康まつり」