

保健だより



■弓削保健センター

TEL 77-3700

■岩城保健センター

TEL 74-0755

■生名保健センター

TEL 74-0911

■魚島保健福祉センター

TEL 74-1120

お酒と健康

「酒は百薬の長」といわれるように、昔から適量の飲酒がストレス解消など健康に良いことは知られています。しかし、これはあくまで適量を守ったときの話です。

飲みすぎると悪酔いしたり、二日酔いで苦しむことになります。また、適量を超える飲酒が習慣化すると、さまざまな病気の引き金となります。楽しいお酒を飲むためには、上手なお酒の飲み方を知っておきましょう。

《お酒の作用》

少量のアルコールは胃の血流を良くし、胃液の分泌を促し、食欲を増してくれます。逆に大量のアルコールは胃液の分泌を抑えるだけでなく、胃粘膜を傷つけます。

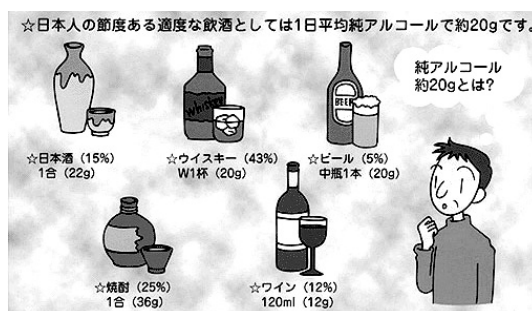
またアルコールの大部分は肝臓で

処理されているため、アルコールの摂り過ぎが、長年続いていると、肝臓をはじめ、いろいろな臓器に障害が生じてきます。

また特に注意したいのは、薬と一緒にアルコールを摂取した場合です。肝臓がアルコールの処理を優先させるため、薬の解毒があとまわしになり、薬の作用が強くなります。

薬と一緒にアルコールの飲酒はやめましよう。

《お酒の適量》



※体質により適量には個人差があります

肝臓に負担をかけないためにも、お酒の適量を守り、週に続けて2日はお酒を飲まない日を作ることが大切です。

《お酒の健康的な飲み方》

①適量を守り、ゆっくり味わいな

ら飲む。

②空腹時に飲まない。(空腹時に飲むと、急に酔いがまわり、また胃の粘膜を傷つける可能性があります。)

③強いお酒は薄めて飲む。

④お酒を他人に無理強いしない。

⑤一気飲みは絶対にしない。(大量のアルコールを急に摂取すると、一気に昏睡の状態ですすみ、場合によっては呼吸困難などの危険な状態を引き起こす恐れがあります。)

⑥遅くても夜12時には切り上げる。

(夜遅くまで飲酒すること、寝ている間も肝臓は休めず、働いてしまいます。これが毎日続くと肝臓に障害が生じる可能性があります。)

臨床心理士による

第11回こころの健康電話相談

家庭について、心と体の不調について、職場についてなど、誰に話したらいのか、どこに相談したらいいのか、心配事や悩み事を抱えている方ひとりで悩んでいませんか？臨床心理士がご相談に応じます。プライバシーはきちんと守られます。

■日時 1月31日(日) 9時～17時

TEL 089-957-1931

TEL 089-957-1931

■テーマ 「相談してみませんかー家族のこと、学校のこと、職場のことー」

■主催 愛媛県臨床心理士会

「上島町健康づくり計画」 ～島人は健康人～

※アルコールに関することを抜粋

目標

私・家族ができること

《乳幼児期》

子どもに受動喫煙・飲酒をさせないようしよう

- ・ルールを守って吸う、飲む
- ・タバコやアルコールの害について意識を高める

《児童・生徒期》

丈夫なからだをつくろう規則正しい生活をしよう

- ・喫煙や飲酒をしない、受動喫煙をさせない

《青壮年期》

禁煙・アルコールは適量にしよう

- ・自分の体質を理解し、自分の適量を知る
- ・1日の適量を守り、休肝日をつくる

地域ができること

酒を無理にすすめない

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 77-3698

★生名サブセンター TEL 74-0921

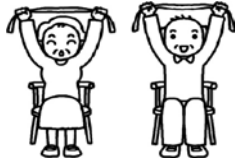
★岩城サブセンター TEL 74-0755

★魚島窓口 TEL 74-1120

簡単にできる運動

ますます寒さが厳しくなってきましたね。ついつい家の中で丸くなってしまいがちですが、それでは気持ちも身体もどんどん縮こまってしまいます。家の中でもできる限り身体を動かせば、運動不足を予防できるし、身体もホカホカになるはずですよ。そこで今回は、屋内でも簡単にできる運動（ストレッチ）を紹介します。

さあ、こたつを
抜け出そう!!



☆おうちでできる!

かんたん体操☆

ストレッチという言葉を、一度は耳にしたことがあるのではないでしょう。でも、耳にただけで実際にしたことがない人も多いかと思えます。いつでも・どこでも気軽にできるのがストレッチ体操です。知っ

てるだけなんでもつたいない! テレビをみながら、家事や仕事の合間などにぜひやってみましょう。まずは実践あるのみです。

《ストレッチ体操の

いいところ》

- 体の柔軟性を高めます
- 筋肉を伸ばして、関節の動く範囲を広げます
- 血液の循環を高めます
- 疲労回復効果を高めます

《ストレッチ体操を

するときの注意点》

- 無理に伸ばしたりしないこと
- 体もこころもリラックスしてしましょう
- 自分の柔軟性に合わせましょう
- はずみや反動をつけずにゆっくり伸ばしましょう
- ストレッチ中は息を止めないで軽く息を吐くか、歌いながら伸ばしましょう

《ポイント》

基本姿勢・足は肩幅に開いて立ちましょう（足が痛い人やバランスがとりにくい場合は座って行いましょう）

体を元に戻すときは、軽く膝を曲げ、ゆっくり戻しましょう

伸ばしている部分を意識しましょう

実践してみよう!

♪腕・体のわきを

伸ばしましょう

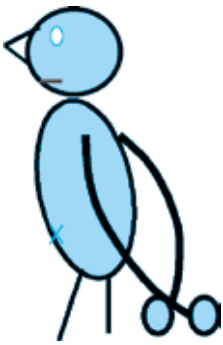
両手を組んで頭の上に伸ばし、そのままゆっくりと上へあげ、上半身を伸ばす。そのまま前を向いた状態で、ゆっくりと上半身を右へ倒す。同じようにゆっくりと上半身を左へ倒しましょう。手を組むのが難しい時は、タオル等の両端を持ってやってみましょう。もう一度、ゆっくりと上半身を上へ伸ばしましょう。



♪首の前・胸のあたりを

伸ばしましょう

両手を体の後ろで組み、胸を開き（肩甲骨をくっつける感じ）顔をやや上に向けましょう。



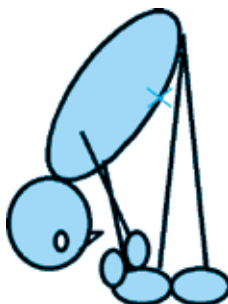
♪首の後ろ・背中・腕の外側の付け根を伸ばしましょう

大きなボールを抱えるように両手を組み、軽く膝を曲げて自分のへそを見るように顔を下に向けましょう。



♪腰と脚の後ろを伸ばしましょう

手の指先をつま先につけるようなイメージで膝を曲げずに前屈しましょう。



「緊急時連絡先」活用していませんか? 緊急時に適切な対応ができるよう配布しましたが、ご活用いただいていますか? 用紙が必要な方は、包括支援センターまで連絡ください。

上島町では、高齢になられてもいつまでも安心して過せるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも近隣で関心を持ち、助け合うようにしましょう。

食育なより

■減塩・節塩のすすめ

成人の3人に1人は高血圧と言われ、「日本でいちばん多い病気」です。その予防に欠かせないのが生活習慣の改善です。今年度、上島町では「高血圧教室」を弓削・生名・岩城保健センターにおいて各3回コースで実施しています。その中から、食生活において高血圧予防と最も関連の深い減塩・節塩について簡単に実行できるアイデアをいくつか紹介します。



④高血圧予防のための減塩アイデア

- ① パンにつけるマーガリンをジャムにかえる。(0.1g減)
 - ② おにぎりを作る時は塩ではなく、塩水をつけてにぎる。(0.2g減)
 - ③ 麺の汁は3口までに。(2.2g減)
 - ④ 麺類は乾麺ではなくゆで麺を選ぶ。(0.5g減)
 - ⑤ 豚カツのソースはかけないで小皿にとり、つけて食べる。(0.3g減)
 - ⑥ 味噌汁のだしはだしを素を使わずに自分でだしをとる。(0.5g減)
- ※(一)内は一般的に1回で食べる量の減塩量です。

簡単レシピ

へたくあんと水菜の即席漬け

材料

塩分 0.3g たくあん 20g 水菜 60g
せん切りしようが 6g

作り方

- ① たくあんはせん切りにする。
 - ② 水菜は4cmに切る。
 - ③ 器にすべての材料を入れ混ぜてラップをかけ常温で2〜3時間おく。
 - ④ 手でもんで汁けを絞り、器に盛る。
- ※漬物は野菜と合わせて調味料のように使うのも手。特に塩けが強い時は、水に浸してから使う。

■正常血圧の人も薄味で!

「日本人の食事基準」では食塩摂取量を女性で1日8g未満、男性で10g未満としています。平均して11g、12g摂取しているのが現状です。食塩による血圧の上昇は個人差があります。食塩に敏感で減塩してもなかなか血圧が下がらない人もいれば、逆に少々多めにとっても上がりにくい人もいます。血圧の上昇とは別に食塩の摂りすぎは心血管などを傷害することもわかってきています。高血圧の人も、そうでない人も健康のためには薄味習慣を心がけることが大切です。

(健康推進課 管理栄養士)

1月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【弓削保健センター関係】TEL 77-3700

- 健康相談 9:30~10:30 19日(火) 明神集会所
- 地域リハビリ(おたっしゃクラブ) 10:00~11:30 (22日のみ10:30~12:00) 21日(木) 下弓削中央集会所
- 精神デイ・ケア 14:00~15:00 15日(金) 保健センター
- 離乳食教室 10:00~11:30 8日(金) 保健センター
- 乳幼児相談 10:00~12:00 18日(月) 保健センター
- 特定保健指導 9:00~16:00 28日(木) セとうち交流館

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

- 成人・老人健康相談 10:00~11:30 12日(火) 3分団集会所
- 地域リハビリ「お達者くらぶ」 10:00~12:30 20日(水) 生名公民館
- いきいき体操教室 10:00~11:30 28日(木) 保健センター
- 高血圧教室③ 11:30~13:00 14日(木) 保健センター
- まめっこ広場(開放日) 10:00~12:00 25日(月) 保健センター
- 特定保健指導 9:00~17:00 26日(火) 保健センター

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

- 健康相談 10:00~11:30 14日(木) 生活文化センター
- にこにこ広場 14:00~16:00 12日(火) 北集会所
- 保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00~12:00 20日(水) 保健センター
- 高血圧教室② 14:00~15:30 13日(水) 保健センター
- 特定保健指導 9:00~17:00 25日(月) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

- 20日(水) 佐島栗手中央集会所
- 13日(水) 佐島栗手中央集会所 14日(木) 久司浦集会所
- 22日(金) 保健センター
- リハビリ相談 9:30~11:00 8日(金) 保健センター
- プレママ相談 14:00~15:00 8日(金) 保健センター
- 高血圧教室 14:00~15:30 20日(水) 保健センター
- 29日(金) 保健センター

21日(木) 西浦集会所

