

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

ストレスと

上手に付き合いませんか

心も体もいきいきした生活を

新年度が始まるこの時期は、環境の変化でストレスを感じ、体だけでなく気持ち的にもちょっと疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。そこで、ストレスと上手に付き合う方法や自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

■ ストレスって何？

簡単にいえば「刺激を受けたときに生じるからだや心のゆがみ」のことで、現在は悪い影響のことを、ストレスと呼ぶようになりました。ストレスに対し、原因となる刺激や出来事のことをストレスサ（ストレス要因）といいます。

ストレスは悪いものようですが、ストレスをバネに前向きに努力できるなどプラスに働くこともあります。逆に実現不可能に近い課題やノルマは心身にダメージを与えます。同じストレスでも人によって受け止め方は違い、その時の心身の状態によってストレス度合いは変わります。

■ ストレスがたまりすぎると？

人はストレスを受けるとそれを元に戻すように自然に反応します。でも過度のストレスが長く続き、対応しきれなくなると、心にも体にもいろいろなトラブルが生じてきます。

この時期は、新しい生活や環境の変化に適応しようとする張り、一段落ついた頃にたまっていた疲れがでてきてしまいます。その結果、「やる気がない」「食欲がわかない」などから頭痛などがでてくることもあります。

さらに、注意したいのは、長引くとうつ病へ進行する場合があります。



■ 次の症状が出たら早めに相談を



- ・やる気がでない
- ・食欲がわかない
- ・イライラする
- ・夜ぐっすり眠れない
- ・興味や関心がわかない
- ・頭痛、腹痛、便秘
- ・何をするのも面倒
- ・集中力、決断力がなくなる

また、最近ではストレスの影響で身体の免疫力が低下し、病気にかかりやすくなることもわかっていきます。ストレスからくる身体の変化は、日頃から特に弱い部分に現れることが多いので、身体の変化に注意して、ストレスの危険信号を見逃さないようにしましょう。

■ ストレスを解消しよう！

自分にとってストレスはどんなものか、いちばん合った解消法は何なのかをみつければ、ストレスとうまくつきあうことができます。

①睡眠 長時間眠らなくても、ぐっすり眠ることが大切です。

②食事

特にたんぱく質、ビタミン、ミネラルは「この3大栄養素」とも呼ばれています。不足しないようバランスよい食事を心がけましょう。

③運動

ストレッチなどで筋肉をほぐせば体がリラックスし、その効果で心も軽くなります。

④入浴

心身の疲れをとるには、40℃以下のぬるめのお湯にゆっくりつかると効果的です。

これから一仕事したい時や朝起きた後は、41～42℃のお湯で入浴すると交感神経が刺激されてスッキリします。ただし高血圧の人は避けましょう。

「上島町健康づくり計画」

～島人は健康人～（1部抜粋）

	【青壮年期】	【中高年期】
目標	ストレスを解消しよう	ストレスを溜めすぎない
私・家族が出来ること	・ストレス解消法や趣味を見つける ・家族の団欒を大切にする ・自分からみんなが集まる場に出る	・1日1回以上は笑顔で話をする ・考え方を楽に持つ ・趣味や運動など好きなことをする

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

「生活機能評価」を受けましょう

生活機能評価とは、高齢者に起こりやすい栄養の偏りや足腰の衰えがないかなど危険な老化のサインを早期に発見し、介護が必要になることを予防しようとするもので、生活機能チェックと生活機能検査からなります。65歳以上の方が対象ですが、要支援・要介護認定を受けている方は対象となりません。いつまでも住み慣れた地域でいきいきと自分らしく暮らすために、介護予防に取り組みましょう。

今年度の生活機能評価の流れは以下の通りです。
 基本チェックリストの結果、運動や栄養・口腔などの生活機能の低下が心配される方へは、個別に生活機能評価についてのご案内を送付します。生活機能検査の受診には予約が必要ですので、案内文書をご覧の上、予約にお越しください。生活機能検査の受診料は無料です。

国保及び後期高齢者医療制度に加入されている方は、特定健診等と同時受診になりますので、特定健診等の予約をお願いします。また、特定健診等を受診予定で、まだ基本チェックリストの返送がお済みでない方は、各地区地域包括支援センターまでご連絡ください。

生活機能検査等各種健診の日程につきましては、今月広報の折り込み等でご確認ください。

高齢者見守り事業

上島町では、高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して生活できるように、高齢者の見守り事業を実施しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。

地域見守りネットワーク事業

新聞配達や牛乳配達などで町内を巡回している団体や、銀行、郵便局、お店など町民が多く立ち寄る所に協力依頼し、高齢者の方で気になることがあれば、地域包括支援センターへ連絡してもらい、対応しています。なお、現在町内の41団体に協力いただいており、商店等ではポスターを掲示してある所もありますので、ご覧になってください。

独居高齢者見守り事業

上島町の高齢者の中で、4人に1人は独居高齢者です。そこで、町内に子供等がおらず、近隣者等による見守りが十分でない方で、上島町が必要と判断した独居高齢者を対象に、見守り委員が日常での声かけや家庭訪問及び電話連絡により、普段と違った変化に気付いた場合は、地域包括支援センターや、必要に応じて家族等に連絡を行うようにしています。見守り委員による見守りを希望される方は、各地区地域包括支援センターへご相談ください。

生活機能評価の流れ

生活機能チェックの実施
 3月に対象者へ基本チェックリストを送付・回収

生活機能
低下なし

生活機能検査の受診は必要ありません。
 いつまでも今の自立した生活が続けられるよう、人との交流や楽しみを持った日々を過ごしてください。

生活機能
低下あり

生活機能検査の受診をお勧めします。
 内容：
 血液検査（貧血・血清アルブミン）、心電図、唾液嚥下テスト、医師の判定

介護予防をはかるための教室等をご案内します。
 内容：運動器の機能向上
 口腔機能向上
 栄養改善 等



新緑の生名島をみんなで楽しく歩きましょう 「いきいきウォーキング」のご案内

■日時 5月8日(土)

9時30分～12時(受付9時10分)

■集合 生名保健センター

■内容 ウォーキング(約4.5km)・昼食(カレー)・ゲーム等

※雨天時は、室内でレクリエーション

■参加費 100円

■対象 町内在住者(小学2年生以下は保護者同伴)

■申込締切 4月23日(金)

■申込・問合せ先

生名保健センター

TEL 74-0911



食育基本法が制定されて5年になろうとしていきます。「食育」という言葉もすっかり定着し、上島町でも地域に根差した食育に取り組むグループや個人の活動が活発になっていきます。そこで、そんな方々のエピソードや自慢料理などを順次紹介していきます。

ヘルスメイト・れもん

ヘルスメイト・れもんは、「美味しく楽しく健康的に」をモットーに、自分たちで考え行動を起こし活動をしている岩城地区のグループです。

現在、会員は女性30名。勉強会や食品工場見学などの自己啓発とともに、各地区集会所での健康料理教室や、保健センター・学校等での食育活動支援などボランティア活動も活発です。また、産業まつりでは「青いレモン料理コンテスト」に参加するなど町おこしメニューの開発にも取り組んでいます。

「食育は、子どもだけでなく大人も、男性も女性も生きている人みんなが、毎日の生活をもう一度よく考え、見直していくこと」という会長の考えのもと、いきいきと元氣な活動を展開しています。

(健康推進課
管理栄養士)



ヘルスメイト・れもんのおすすめレシピ♪

★レモンゼリー (10個分)★

《材料》

パールアガー	30g
さとう	200g
水	660ml
レモンの果皮	3個分
レモン果汁	120ml

- ①パールアガーとさとうを乾いたボールでよく混ぜ合わせる。
 - ②レモンを洗って皮をむき、皮を水に入れて50℃～60℃に加熱後、火を止め10分程度おいて皮を取り除く。
 - ③②を火にかけ、ホイッパーで①を徐々に加えて十分に溶かし、レモン果汁を加えてよく混ぜ合わせ、火からおろす。
 - ④好みの容器に流し固める。
- ※レモンの花、ホイップクリーム、レモンの輪切りなどで飾る。



4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 13日(火) せとうち交流館 15日(木) 引野集会所
- 地域リハビリ(おたっしゃクラブ) 10:00～11:30 (9日のみ10:30～12:00)
- 7日(水) 佐島栗手中央集会所 8日(木) 久司浦集会所 9日(金) 保健センター 12日(月) 下弓削中央集会所
- 精神デイ・ケア 10:00～13:00 5日(月) 保健センター
- 特定健診及びがん検診予約受付 9:00～12:00 20日(火) 佐島開発センター 21日(水) せとうち交流館
- 22日(木) 保健センター

【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 13日(火) 3分団集会所 20日(火) 西浦集会所
- 地域リハビリ「お達者くらぶ」 10:00～12:30 14日(水) 生名公民館 15日(木) 西浦集会所
- 心の健康相談 10:00～11:30 27日(火) 保健センター
- まめっこクラブ 10:00～12:00 16日(金) 保健センター
- まめっこ広場(開放日) 10:00～12:00 12日(月)・26日(月) 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 15日(木) 北集会所 20日(火) 生活文化センター
- にこにこ広場 14:00～16:00 13日(火) 北集会所 28日(水) 保健センター
- 保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00～12:00 21日(水) 保健センター
- 1.6歳、3歳児健康診査 13:00～13:30 (受付) 7日(水) 保健センター
- 特定健診及びがん検診予約受付 9:00～17:00 26日(月)～27日(火) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

