

保健だより



目の健康を守る生活習慣

10月10日は目の愛護デーです

近くの物を見続けることが多い現代のライフスタイル。目はいつも緊張状態で疲れ気味です。また、偏った食生活や生活リズムの乱れ、ストレスなどが目の疲れに拍車をかけています。

こんなサインに心あたりはありませんか

目が疲れる、目が痛い、目が重い、充血している、なんとなく目が不快、なんとなく見えにくい、など、このような症状が続いたら眼精疲労や目の老化のサインです。同時に頭痛、肩こり、倦怠感といった全身症状も招きやすくなります。目のトラブルの原因は大きく4つに分けられます。この4つのどれが原因でも、目の疲れや不調が現れます。

①ドライアイ 疲れ目の大きな原因です。目の表面はいつも涙で濡れていますが、涙の不足や変化で目が疲れやすい、不快感、重たい感じがする等のさまざまな症状がでます。

②近視・遠視・乱視

③老眼 加齢とともに目のレンズが硬くなり、ピントが合わせられなくなります。無理に裸眼で目を使い続けると、疲れ目が倍増します。

④目の病氣 目の疲れが病気のサインになっていることもあるので、40歳を過ぎたら注意が必要で、白内障や緑内障、糖尿病性網膜症など、加齢とともに生じやすくなります。

目の若さを保つには、「活性酸素対策」と「メタボ対策」が不可欠です

①抗酸化作用のある食品を積極的にとろう

(ミネラル) かき、うなぎ、レバー

(ビタミンA) 緑黄色野菜に多く含まれるカロチン

(ビタミンC) いちごやレモン、みかんなどの果物や緑黄色野菜

(ビタミンE) ごま、うなぎ、ナッツ類

(ポリフェノール) ブルーベリーなどのベリー類、お茶、紅茶、コーヒー、ブロッコリー、玉ねぎ、大豆

(DHA・EPA) 青背魚の脂に多く、血管を守る

②運動でメタボを予防改善しましょう

メタボになれば動脈硬化が急激に進み、目の毛細血管が詰まったり、破れたりして出血しやすくなります。運動を積極的に行うことにより新陳代謝がよくなりエネルギーの消費効果がアップし、メタボが予防できる。適度な運動はストレス解消にもつながる。目の毛細血管の血行も改善できます。

③たばこの害から逃れましょう

たばこは、眼圧を上げ、体内の活性酸素を増やすだけでなく、有害物質を体内に吸い込むことになる。たばこの煙が目に入るとドライアイの人は涙の量が少ないので煙を上手に洗い流すことができない。

④質の良い睡眠をとりましょう

寝る直前までテレビやパソコンを見ない。お風呂でゆったり、リフレッシュ。

⑤ストレスをためないこと

ストレスは誰にでもあるものです。受けたストレスを溜め込まず、自分なりにうまく逃がす、解消方法を見つけてみましょう。

『1日何回でもよく笑う』笑顔で声を出して笑っているとストレスホルモンの分泌が減って

きます。『ありがたうの気持ちを忘れずに』『ありがたう』という感謝の言葉を口に出している人とストレスがたまりにくくなります。

⑥紫外線対策をしっかりと

目は光を取り入れる臓器。紫外線による活性酸素の害を直接受けてしまいます。UVカットのサングラスやメガネ、帽子、日傘を使用しましょう。

手軽に出来る目のリフレッシュ法

①目を温める 50℃ぐらいのお湯につけたタオルを絞り、瞼に乗せる。血行がよくなり、目の緊張もほぐれます。

②目のストレッチ 目を上下左右に動かす、ぐるぐる回す、遠くを眺める。

目は心の窓と言われます。目がスッキリすると、気持ちまで晴れやかになります。目の疲れを改善して、活力ある毎日を過ごしましょう。

生名恵生団地B棟建設工事起工式

8月2日(月)、生名恵生B団地において「生名恵生B団地建設工事起工式」が行われました。上村町長をはじめ、町議会議員、生名区長及び工事関係者等が出席し、工事の安全を祈願しました。生名恵生B団地は、生名地区の公営住宅では初めての鉄筋コンクリート造り、3階建て(1DK9戸、2DK6戸、3DK6戸の合計21戸、面積AⅡ1、479.63㎡)で、駐車場やエレベーターなどの設備を完備しています。

今後は、平成23年2月完成を目指して工事が進められますので、ご理解とご協力をお願いします。



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

高齢者の肺炎に 気を付けましょう！

肺炎は、日本人の死亡原因の第4位です。しかも、65歳以上の高齢者が、その90%以上を占め、高齢者の直接死因の第1位となっています。また、肺炎は呼吸機能を著しく低下させ、全身の体力や機能の低下を引き起こし、寝たきりの原因にもなっています。肺炎は高齢者にとって、とても恐ろしい病気です。

高齢者の肺炎の原因

肺炎の原因は細菌の感染です。細菌やウイルスが気道（鼻や口から肺までの空気の通り道）で繁殖することで風邪やインフルエンザにかかり、それらが重症化することで肺炎を引き起こすことがあります。特に、高齢者の場合、体力や抵抗力が弱いいため、風邪等が重症化し肺炎にかかりやすいのです。

また、高齢者の肺炎の原因に、『誤嚥』があります。誤嚥とは、口や胃の中のものが入って気管に入ることです。高齢者の場合、物を飲み込む機能が低下しやすいため、本来、食道を通して胃に入るはずの食べ物の一部や唾液などが誤って気管へ入ってしまうことが多くなります。若くて健康

な人であれば、たとえ異物が誤って気道に入ったとしても、咳をする等して外に排除することができます。しかし、高齢者や体力の低下している人では、異物を外に吐き出す力が弱いいため、気道に異物が残ったまま細菌による炎症を起こし誤嚥性肺炎となります。

誤嚥が起こるのは、食事だけではなく、特に嚥下機能が落ちていている場合には、寝ている知らず知らずの間に、誤嚥していることがあります。通常、健康な人は口の中に唾液が溜まると自然にそのまま食道に飲み込まれます。しかし、嚥下機能が落ちていている高齢者等では、その動きが十分でないため、唾液の中の細菌（歯周病の原因菌や入れ菌に付く雑菌）が気付かないうちに気道に誤嚥されることがあるのです。

高齢者の肺炎の症状

高齢者の場合、咳、痰、発熱等の症状が現れにくく、治療が遅れてしまう事が多いため、「元気がない」「脱水症状」「微熱が続く」「食欲がない」等の症状が続く場合は、医師に相談する等、注意が必要です。

肺炎を予防するためのポイント

ポイント①

風邪やインフルエンザなどの気道感染症にかからないようにしましょう。

- ◆ 手洗い、うがいを心がける
- ◆ 風邪流行時期はマスクを着用する
- ◆ バランスの良い食事を摂る
- ◆ 十分な休養と睡眠をとる
- ◆ 予防接種を受ける

ポイント②

しっかりと咀嚼し、食べる時の姿勢に注意して誤嚥を防ぎましょう。

- ◆ 食べ物は一口ずつゆっくり食べる
- ◆ 食事は座位で、顎を引いた姿勢を保つ
- ◆ 胃や食道からの逆流を防ぐため、食後2時間は座位を保つ

- ◆ 嚥下・舌体操をして口腔内の筋肉を鍛える
- ◆ 歯の治療や自分に合った入れ歯を付ける

ポイント③

口の中を清潔に保ちましょう。

- ◆ 食後の歯磨きやうがいを
- ◆ 入れ歯の定期的な洗浄をする



【嚥下・舌体操】

★口を開けて

- ① 舌を前に出し、ひっこめる
- ② 舌を前に出し、上と下に動かす
- ③ 舌を前に出し左右横に動かす
- ④ 舌を前に出し口の周りをぐるっとまわす

★口を閉じて

- ⑤ 舌を上下に動かす
- ⑥ 左、右の頬を舌で押す
- ⑦ 両方の頬を膨らまし、すぼめる
- ⑧ 左右片方ずつ頬を膨らまし、すぼめる

★発声練習

- ⑧ パパ、タタ、カカと発音する

肺炎を予防することは、寝たきり予防に繋がります。これから寒い季節を迎える前に、日常生活の中で予防していきましょう。

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

●イギス豆腐●

今年の夏も、海岸の入り江等で採取した「イギス」を天日干ししているのをよく見かけました。これを使って作るイギス豆腐は、ほんのり磯の香りが漂う口触りがさわやかな瀬戸内海、特にしまなみ海道沿いの地域の郷土料理です。まつりや正月など色々な行事の際に供されるイギス豆腐は長寿食としても知られています。今回は、ゆげ女性塾と佐島生活研究グループの方が作り方を紹介してくれました。

■ゆげ女性塾

女性の視点で島の環境を考えることを目的に平成5年に発足した、会員16名のグループです。「ゆげの摘み菜」「弓削の海藻・磯の生物」などの著書の発行協力や郷土料理の指導など食育活動も盛んです。

■佐島生活研究グループ

佐島地区の加工場で、八朔のマーメイドやタケノコのビン詰、味噌などを作る昭和55年頃から活動をしている会員8人の女性ばかりのグループです。

(健康推進課 管理栄養士)

★イギス豆腐★

《材料》

イギス	50g
生大豆粉	100g
水	8カップ
しょうゆ	70cc
みりん	35cc
粉イリコ	30g
ニラ	少々
白ゴマ	少々

<作り方>

- ①いぎすは水に戻し、よく洗って水気を切る。
 - ②分量の水を入れ生大豆粉を入れよく溶かし沸騰させる。
 - ③②にイギスを入れ溶けるまで炊く。
 - ④イギスが溶けたら調味料を入れ味を整える。
 - ⑤流し箱に入れ、ニラ・ゴマを上からふって冷ます。
- ※好みにより色々なものを入れ、酢みそ、からしみそでどうぞ。



10月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

- | | | |
|--|---------------|---------------|
| ■ 健康相談 10:00~11:00 | 5日(火) 3分団集会所 | 19日(火) 西浦集会所 |
| ■ 心の健康相談 10:00~11:30 | 26日(火) 保健センター | |
| ■ 地域リハビリ(お達者くらぶ) 10:00~12:30 | 14日(木) 西浦集会所 | 15日(金) 生名公民館 |
| ■ まめっこクラブ 10:00~12:00 | 1日(金) 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 | |
| ■ ザ・健康講座 13:30~14:30 | 18日(月) 保健センター | |
| ■ いきいき体操 10:00~11:30 | 28日(木) 保健センター | |
| ■ ポリオ予防接種 13:10~ | 20日(水) 保健センター | |
| ■ 健診結果説明会 9:00~12:00・特定保健指導 9:00~16:00 | | 27日(水) 保健センター |

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

- | | | | |
|--|---------------|------------------|-----------------|
| ■ 健康相談 9:30~10:30 | 6日(水) せとうち交流館 | 18日(月) 引野集会所 | 27日(水) 保健センター |
| ■ 精神デイケア 14:00~15:00 | 8日(金) 保健センター | | |
| ■ 生活習慣病予防教室 13:30~15:00 | 5日(火) 保健センター | | |
| ■ 地域リハビリ(おたっしゃくらぶ) 10:00~11:30 (8日のみ10:30~12:00) | | | |
| 7日(木) 久司浦集会所 | 8日(金) 保健センター | 13日(水) 佐島栗手中央集会所 | 14日(木) 下弓削中央集会所 |
| ■ 1歳6ヶ月児・3歳児健康診査(受付) 12:30~ | 20日(水) 保健センター | | |
| ■ 乳がんと自己検診法教室 13:30~15:00 | 13日(水) 保健センター | ■ ポリオ予防接種 12:30~ | 6日(水) 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 | 4日(月) 北集会所 | 8日(金) 生活文化センター |
| ■ 精神デイケア 10:00~12:00 | 14日(木) 保健センター | |
| ■ 育児教室 10:00~11:30 | 7日(木) 保健センター | |
| ■ 合同にこにこ広場 14:00~16:00 | 6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 | 27日(水) 保健センター | |
| ■ 1歳6ヶ月児・3歳児健康診査(受付) 13:00~ | 13日(水) 保健センター | |
| ■ ポリオ予防接種 13:00~ | 20日(水) 保健センター | |
| ■ 健診結果説明会・特定保健指導 9:00~16:00 | 25日(月) 保健センター | |
| ■ 乳がんと自己検診法教室 13:30~15:00 | 15日(金) 保健センター | |
| ■ 理学療法士訪問指導 13:30~ | 21日(木) 保健センター | |

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

