

保健だより



いつまでも若くいたい

今日からはじめる

アンチエイジング

「アンチエイジング」とは、いったい何のことでしょうか。日本語で言う「抗老化」「抗加齢」です。これは、「時計の針を止めること」ではなく、「針を少し戻して、その進みを遅らせること」なのです。

■ 若々しい人と老けた人の差は？

生まれてきた時はみんな赤ちゃんなのに、どうして数十年経つと「いつまでも若々しい人」と「老けこんだ人」の差が出てしまうのでしょうか。一説によると、寿命（長寿）遺伝子と関係するというものもありますが、最近では、食事や運動、睡眠などの生活習慣が大きく影響しているといわれています。

■ 食することは、生きることそのものです

老化の代表的なものは、骨がもろくなったり、筋肉が弱くなったり、脂肪が減ったりすることです。アンチエイジングには、体を作る原料となる食事が大きなカギを握っているのです。

■ 「おいしい」の笑顔には美肌効果まんてん

香りをかいだり、歯ごたえを楽しんだり、五感をフルに働かせて「おいしい」と感じながら食べると、体にも心にも滋養がいきわたります。肌がきれいになるのはもちろん、幸せな気持ち、考え方や行動に影響します。

■ “ときめきホルモン”で内から輝く

「あの人ステキ！」などと、ときめくと、分泌されるアドレナリンは、「心の美容液」です。ホルモンの働きで肌は内側から輝きます。夫や恋人、あるいは芸能人に恋をして、どんどん肌に浸透させましょう。

■ 生活習慣のポイント①は「朝」

○ 気持ちよく目覚めるポイント

気持ちよく目覚めるためには、明るい日差しや明るいライトを浴びて、目を覚ますことが重要です。いつまでも暗い部屋にいますと、脳も体もスイッチが入らず起きてくれませんから、一瞬でもいいのでカーテンを開けて光を感じたり、電気をつけて部屋を明るくしましょう。

○ 目覚めたら

背伸びをしたり、手足をブラブラしたり、両手で足先から心臓に向かってさすって、体を起こしましょう。

○ 起き上がったら

水やお湯、お茶などを飲みましょう。寝ている間は汗をかき、のどが渇きやすいので、まず、目覚めにコップ1杯の水を飲んで内臓など体の中も目覚めさせましょう。

■ アンチエイジングに効果的な栄養素

① 血糖値の上昇がゆるやかな低GIの糖質

「低GI食品」とは、食後、糖の分解がゆっくりで、急激にインスリンを分泌させない食品のことです。食後すぐに糖が分解されると、血中の糖が急に増え、それを処理するためにインスリンが大量に必要になり、インスリンをつくる膵臓に大きな負担になります。

低GI食品の見分け方は、米よりも玄米や麦ごはん、白いパンよりライ麦パンや胚芽パン、白い砂糖より、きび砂糖や黒砂糖など、精製した白いものよりも、皮や胚、殻つきのものを選ぶようにし

ましょう。

② ミネラルと食物繊維豊富な海藻類

海藻類にはホルモンを作ったり、マグネシウム、カルシウム、亜鉛、鉄、カルシウム、ヨウ素などのミネラルが豊富に含まれています。ミネラル不足になると、ホルモンの働きが悪くなったり、神経がイライラしたり、筋肉がうまく働かなくなったりすることもあります。

③ 体のサビをとるビタミンC

ビタミンCは紫外線ダメージで発生したしみのもとになるメラニンの生成を抑えてくれます。肌以外でも体のサビ（酸化）を減らしてくれるすぐれた抗酸化力を持っています。ビタミンCは熱に弱く壊れやすいので生で食べるようにしましょう。また、一度にたくさん摂っても水溶性のビタミンCはすぐに排出されてしまうので、こまめに摂ることを心がけましょう。

おいしく体に良い食事、楽しいアンチエイジングライフを送りましょう！

愛媛エイズ予防週間

■ 期間 12月1日(水)～7日(火)

■ テーマ

続けよう～keep the promise, keep your life～

【夜間エイズ検査の実施】

● 日時 12月7日(火) 17時～19時30分

● 場所 今治保健所相談室(県今治支局1階)

※血液検査は無料・匿名、結果は約1時間後にわかります。(ただし、確認検査が必要な場合は後日になります。)

● 問合せ先 TEL 0898-2312500

(内線364・228)

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

ふだん気にかけることが少ない足の爪ですが、丸くなっただけで寝たきりの危険があります!!

★爪って必要?★

爪は硬いため、カルシウムが主成分だと誤解している人もいますが、爪の主成分はケラチンというタンパク質からできています。爪は皮膚の角質が変化し、硬くなったものです。爪には、手足の指先を保護するだけでなく、指先に力を加えたり、動きを制御するなど大切な役割があります。たとえば野球の投手は爪が割れただけで、コントロールが効かなくなることさえあります。

★爪にトラブルがあると...★

- 立ったり歩いたりすることが減り、筋肉の衰えにつながりやすい
- 外出がおっくうになりやすく、閉じこもった生活になりがち
- 人との交流や楽しみ事が減り、気持ちが沈みがちになる
- 足もとが不安定になるため転びやすく、転んで骨折する危険がある
- 最悪の場合、寝たきりや認知症につながることも...

★どんな足爪が危険?★

足爪がカーブしている人と、正常な人のバランス感覚を片足立ちで確認してみると、足爪がカーブしている方が、バランス感覚が、かなり悪くなるのがわかりました。足爪にトラブルがある人の転倒の危険は、正常な人の2・3倍になるといわれています。

爪がカーブしている状態とは、爪の両端が丸まり、指に食い込んでいることで、一般に「巻き爪」と呼ばれている症状です。見た目は痛そうですが、自覚症状はほとんどありません。爪がカーブし、指に食い込んでいると、足指でしっかり地面を踏むのを避けようとし、そのために、足指で踏ん張ることができず転倒しやすくなるといわれています。

★巻き爪の原因は?★

本来、爪は指先を守るためのものなので、指をくるむように丸くなる性質があります。これを平らにしているのは、指の下から上へ押し上げようとする圧力です。健康な足爪の状態であれば、立つと足指の裏に床からの圧力がかかり、また、歩くときは足指で地面をけるので、これも圧力がかかっています。



下部からの圧力

ところが何らかの原因で、足指を浮かせて立ったり、歩いたりするようになると、足指の裏に圧力がかからなくなり、爪がどんどん巻き始めます。やがて爪が足指に食い込むようになり、痛みが出ると、指への圧力はさらに弱まるという悪循環に陥るのです。その最も大きな原因が爪の切り方です。間違った爪の切り方は巻き爪を一層悪化させてしまうのです。

巻き爪を起こすもう一つの原因は、足に合わない靴を我慢して履くことです。小さすぎる靴はつめや指を圧迫し、指先を傷つけることがあります。その痛みをかばっているうちに圧力不足で爪が巻き始めるからです。傷つかなくても、きつめの靴を履いていると、足先の窮屈さから指を浮かせ、かかとに重心を置いて歩きがちで、これも圧力不足から、巻爪を招きます。

大きめの靴なら大丈夫というのも間違いです。かかとにゆとりがあると、足が前に滑り出し、結果として窮屈な爪先で爪や指を圧迫してしまうのです。靴は必ずジャストサイズを選ぶことが大切です。

★足指と爪のケア★

足を洗い、角質を取りましょう。せっけんをよく泡立て、指の間・足の裏などを丁寧に洗います。かかとや土ふまずも忘れずに。爪の周囲や皮の厚い部分を泡立てた歯ブラシで軽くこすり、角質を取り除きます。水かお湯で、せっけんが残らないようにすすぎます。タオルで指の間もしっかりと水分をふきとります。毎日、足を洗うことが水虫（白癬症）などの予防になります。

★巻き爪を防ぐ爪の切り方★

爪はできれば、刃がまっすぐな爪切り用のニッパを使用しましょう。爪が硬くて切りにくい場合は、少しずつ縦に切れ目を入れてから切りましょう。

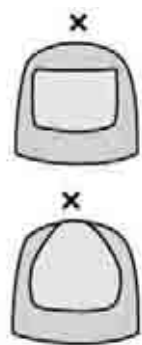
良い切り方

つま先の白い部分を残し、指先の肉が見えないようにする。爪の形は指のカーブに合わせて切る。



良くない切り方

指先の肉が見えた状態は「深爪」。はみ出た肉が盛り上がり、爪が巻いてしまう。爪の角を落とすのはNG。爪の端が食い込み始めているときにこの切り方をする、巻爪の悪循環になります。



ケアの際、皮膚の状態もしっかり見ましょう。特に指の間や足の裏、靴と接する部分に異常はありませんか?巻き爪や肥厚爪、水虫（白癬症）、爪カンジタ、タコやウオノメ、外反母趾、ハンマートゥなどトラブルが生じている場合は、皮膚科などの専門医の診察を受けましょう。

上島町では、高齢者の方が住み慣れた地域でより安心して生活できる環境づくりを目指しています。住民の皆さんも近隣地で関心を持ち、お互いに助け合うようにしましょう。

●生活研究グループ●

「取り組もう、私たちの未来のためにできることを」をスローガンとした全国生活研究グループは、農村漁村において望ましい経営や働き方及びゆとりある生活の研究、知識・技術等の情報交換を行い、男女がともに参画する豊かで活力ある地域社会の実現を目指しています。上島町には、前月紹介した佐島生活研究グループの他、次の2グループが活動しています。

■沢津生活研究グループ

沢津地区の4人の主婦が集まり、地元産の食材を使った料理や加工品の紹介、食味を研究しています。地域のイベントに参加し、郷土料理の紹介や手作り焼き肉のたれを販売しています。

■岩城生活研究グループ

岩城の特産品であるレモンを使った料理の開発や加工品の生産販売をしています。会員3名で、農家レストラン「でべそおばちゃん」を開店しました。さわやかな味が評判のレモン懷石は、しまなみグリーン・ツーリズムで体験することができま

す。(健康推進課 管理栄養士)

★ゆず大根★(沢津生活研究グループ)

《材料》

大根	1 kg
ゆず	1 個
たかのつめ	1 本
さとう	160 g
塩	20 g
酢	50cc
薄口しょうゆ	大さじ 1

- ① 大根はスライサーでうすくスライスする。
- ② ゆずは実を絞り a と合わせる。皮はせん切りにする。
- ③ たかのつめは種をとり除き、薄く小口切りする。
- ④ ①②③を混ぜ合わせる。

※冷蔵庫で常備菜として保存できます。



11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

2日(火) 3分団集会所 16日(火) 西浦集会所

■地域リハビリ「お達者くらぶ」10:00~12:30

10日(水) 生名公民館 11日(木) 西浦集会所

■まめっこクラブ自主活動・育児相談・おはなし会 10:00~12:00

5日(金) 保健センター

■まめっこ広場(開放日)10:00~12:00

22日(月) 保健センター

■ザ・健康講座 13:30~14:30

8日(月) 保健センター

■いきいき体操 10:00~11:30

25日(木) 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

9日(火) せとうち交流館

10日(水) 佐島栗手中央集会所

24日(水) 保健センター

■地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」10:00~11:30 (19日のみ10:30~12:00)

4日(木) 久司浦集会所

17日(水) 佐島栗手集会所

18日(木) 下弓削中央集会所

19日(金) 保健センター

■離乳食教室 10:00~11:00

26日(金) 保健センター

■精神デイケア 14:00~15:00

12日(金) 保健センター

■プレママ相談 14:00~15:00

26日(金) 保健センター

■子育て講演会 14:10~15:30

4日(木) 消防庁舎2階

■紅葉ウォーキング(受付)9:40~10:00

2日(火) せとうち交流館

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

■健康相談 10:00~11:30

8日(月) 長江公民館

24日(水) 生活文化センター

■にこにこ広場 14:00~16:00

2日(火) 北集会所

17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

17日(水) 保健センター

■生活習慣病予防教室(運動)13:30~15:00

11日(木) 保健センター

■精神デイケア 10:00~12:00

10日(水) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

女性の人権ホットライン

■相談日時

11月15日(月)~11月19日(金)

8時30分から19時まで

11月20日(土)・11月21日(日)

10時から17時まで

■相談内容

女性の人権問題に関するあらゆる相談(夫やパートナーからの暴力〔DV〕、職場等におけるセクシュアル・ハラスメント、性犯罪等の女性に対する暴力、ストーカー行為、女性差別、離婚問題等の家庭内問題等)

※予約不要・無料・秘密厳守

■電話番号

全国统一電話番号(IP電話不可)

0570-070-810

■相談担当者

人権擁護委員及び法務局職員

■主 催

松山地方法務局 愛媛県人権擁護委員連合会

■問合せ先

松山地方法務局

TEL 089-932-0888