

保健だより



高血圧を防ぐために

塩分を減らすためには？

血圧が高くなると動脈硬化をきたし、脳卒中、心疾患、腎臓病などの重大な疾患を引き起こす可能性があります。

健診等で、血圧が高いと言われたりして、気になっていろいろ方も多いのではないのでしょうか？
血圧は日々変動し、睡眠不足、ストレス、運動など、血圧が高くなる原因は様々ありますが、常に血圧が高い大きな原因の一つとして、塩分の取り過ぎがあります。

ストレス等よりも塩分は、意識するのとわりと減らしやすいものです。血圧が気になっている方は、塩分を減らすことから始めませんか？

〈まず、塩分の目安を知ろう〉

「健康日本21」では、成人の一日の塩分摂取量目安は10g未満となっています。こんなにとつていないという方も多いと思いますが、調理に使用する際はほんの少しでも、食パンや加工食品には意外と塩分が含まれているものです。



小さじ山盛り1

10 g

塩分を減らす

ための9ヶ条



①薄味に慣れる

塩味の薄い食事に慣れることが第一歩です。
・昆布やかつお節などでだしをとると、薄味でも風味豊かにおいしく食べられます。
・素材のうま味、香辛料を使用するのも有効です。

②漬物・汁物の量に注意

塩分の多い漬物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。
・漬物は浅漬けか、塩出ししたものにします。汁物では野菜などの具を多くし、汁の量を減らしましょう。
・うどん、そば、ラーメン等麺類の汁は残しましょう。

③「かけて食べる」より、「つけて食べる」

しょうゆやソースなどは、かけて食べるよりもつけて食べたほうが塩分の摂取量が少なくなります。

④酸味を上手に利用する

酸味を上手に使って、味付けに変化をつけると、塩分を減らすことが出来ます。
・レモン、すだち、かぼすなどの柑橘系や、酢などの酸味を利用しましょう。

⑤香りを利用する

ゆず、しそ、みょうが、ハーブなどの香りのあ

る野菜、かつお節を使用すると、味に変化がきます。

⑥味を確かめずにしょうゆやソースをかけない意外と見落としが多い減塩法がこれです。特に惣菜の場合、付属のソースをかけなくても味がついてることがよくあります。

⑦食べ過ぎないように

せっかくの薄味の料理も、たくさん食べると塩分の量もカロリーも多くなります。食べ過ぎないように気をつけましょう。

⑧塩分の多い食品を抑える

保存食品、加工食品、スナック菓子、漬物、干物、ラーメン・そば等の汁、お味噌汁、スープ等

食品に含まれる塩分例

- ・塩鮭一切れ(80g) 約4.6g
- ・焼きちくわ一本(100g) 約2.4g
- ・梅干し一個(10g) 約2g

⑨カリウムを利用する

カリウムは血圧を上昇させるナトリウム(食塩の成分)を体外へ排出させる作用があります。

カリウムの多い食品例

- ・枝豆、ほうれん草、バナナ、じゃがいも、キウイフルーツ、にんじん、牛乳



高齢者のこころ

高齢者では知的機能の低下すなわち、記憶力の減退、学習能力の減退、創造力や直感力の減退や、思考の柔軟性の減退などが指摘されています。また、高齢者の人格や性格という、頑固でひがみっぽく、わがままになったり、短気になる、といった特徴があげられますが、これらの人格変化は高齢者の一般的な特徴ではなく、合併する認知症という疾患に特異的に見られるものであるといわれます。

また老人性うつ病特有の症状と重なる面があるので、高齢者のうつ病の発見を遅らせる理由の一つとなります。

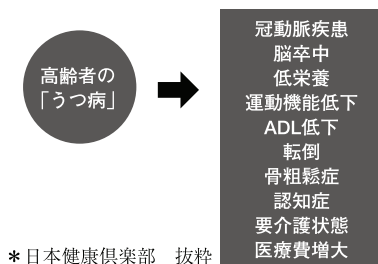
高齢者のうつ

老人性うつ病は、慢性の病気による痛みやつらさ、身近な人を失った喪失感、家族からの疎外感などが引き金となって発症しやすい病気です。また、高齢者の場合、老人性うつ病と認知症が間違われやすいという特徴もあります。

1日中、暗い表情でボーっとしていたり、食欲がなかったり、悲観的なことばかりを言うような場合は、老人性うつ病の前駆症状として、家族が気づいてあげ「うつ病」が高齢者の健康状態に及ぼす影響する必要があります。

高齢者が抱える喪失感とは次のようなことがあります。

- ・家族や親族、友人との別れ
- ・健康（からだの不調）
- ・収入の激減
- ・社会からの疎外感



*日本健康倶楽部 抜粋

社会とのつながりが希薄になると「自分はもう世の中から必要とされていない」といった疎外感を持つようになり、家や自室に閉じこもりがちになります。このような状態が長く続き、うつ病へとつながることがあります。

高齢者が抱えている疎外感は、家族が考えている以上に深刻です。老人性うつ病が発症する前に、高齢者の疎外感に気づき、適切な対処をしていく必要があります。

日々の表情や仕草、食欲などをそれとなく観察し、家族で協力して疎外感を和らげるようにしましょう。明るい話題を作って話しかけたり、一緒に外出をして気分転換を促したり、あるいは家族の重要な一員として、できる範囲で責任を持ってもらうといった工夫も良いでしょう。それでも、いつまでも疎外感から抜け出せず、老人性うつ病が疑われるときは不用意に励ましたりせず、専門医に相談しましょう。

☆認知症相談のご案内☆

認知症は早期に発見し、症状に合った対応をすることが大切です。家族が認知症かな？と思うことや、認知症の高齢者を介護してお困りのことはありませんか。地域包括支援センターでは、下記のとおり精神科医師による相談を実施いたします。

日 時：平成25年10月21日(月) 10:00～12:00 岩城保健センター
14:00～16:00 弓削地域交流センター（ひとり30～40分程度）

対 象 者：上島町内の認知症高齢者を介護している家族等

申し込み：相談を希望される方は、各地区地域包括支援センターまでお申し込みください。

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう地域包括支援センターを積極的にご利用下さい。

【各地区相談窓口】

★上島町地域包括支援センター TEL 76-2261
★弓削サブセンター TEL 77-3700
★岩城サブセンター TEL 74-0755
★魚島窓口 TEL 74-1120

うつ病エピソードの9つの症状

過去2週間以上に亘って以下のいずれかの症状が、ほとんど毎日、ほとんど1日中続いている場合には、その絵を○で囲んでください。（必須症状を含む5個以上で大うつ病、2～4個で小うつ病を疑う）



*日本健康倶楽部

※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で関心を持ち、助け合うようにしましょう。

10月

健康相談・リハビリ
教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆弓削保健センター TEL 77-3700◆

健康相談 (★5P)

9日(水) 10:00~11:00 せとうち交流館

地域リハビリ「おたっしゃクラブ」(★5P)

8日(火) 10:00~11:30 狩尾集会所

10日(木) 10:00~11:30 久司浦集会所

11日(金) 10:00~11:30 弓削保健センター

16日(水) 10:00~11:30 佐島栗手中央集会所

17日(木) 10:00~11:30 下弓削中央集会所

リフレッシュ教室 (★5P)

21日(月) 13:30~14:30 緑ヶ丘集会所

1歳6か月児・3歳児健診

22日(火) 12:00~受付 生名保健センター

健康講座 (★5P)

24日(木) 14:00~15:00 弓削保健センター

ちびっくクラブ (★5P)

28日(月) 10:00~11:30 弓削保健センター

健診結果説明・特定保健指導

(結果説明★5P) (保健指導: 1クール★5P)

15日(火) 9:00~11:00、13:30~16:00 せとうち交流館

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

3日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

10日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

17日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

24日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

31日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

◆生名保健センター TEL 74-0911◆

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

7日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

21日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

28日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

リフレッシュ教室 (★5P)

7日(月) 13:30~14:30 3分団集会所

いきいき体操 (★5P)

7日(月) 10:00~11:30 生名保健センター

健康相談 (★5P)

8日(火) 10:00~11:00 生名公民館

合同地域リハビリ「おたっしゃクラブ」(★5P)

1日(火) 10:00~12:30 生名保健センター

メタボ体操教室 (★5P)

2日(水) 10:00~11:00 生名保健センター

離乳食教室 (★5P)

4日(金) 9:30~11:30 生名保健センター

健診結果説明・特定保健指導

(結果説明★5P) (保健指導: 1クール★5P)

9日(水) 13:00~16:00 生名保健センター

1歳6か月児・3歳児健診

22日(火) 12:00~受付 生名保健センター

ザ・健康講座 (★5P)

23日(水) 13:30~14:30 生名保健センター

まめっこクラブ (★5P)

28日(月) 10:00~11:30 弓削保健センター

献 血

21日(月) 13:00~15:00 生名公民館

21日(月) 15:30~17:00 生名保健センター

朝晩過ごしやすく、体を動かすのに最適な季節になりました。一つでも二つでも、これまでご紹介した体操に取り組んでみましょう。目標回数を続けるのがきつい人は、少ない回数から始めてみましょう。

はら★
すま体操

ワンポイント

おなか周りスッキリ⑧
「押し合い膝上げ」(イスで)

- ①イスに座り、背筋をまっすぐにし、右膝の上に両手を置く。
- ②右膝を上げ、上から両手で力をかけ、息を吐きながら5秒間押し合うようにする。
- ③10回を目標に。反対も同様にする。

★ポイント★

※上半身を後ろに倒さないよう気を付けます。

おなか周りスッキリ⑨
「片膝抱え」

- ①仰向けに寝て、片膝を両手で抱え、息を吐きながらお腹に引き寄せる。
- ②息を吸いながら力を緩める。
- ③反対側も同様に。左右10回行う。

★ポイント★

※動作はゆっくりと。下腹に意識して引き付けます。
※お尻と太もものストレッチ、腰痛予防にもなります。

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120◆

健康相談 (★5P)

8日(火) 13:30~16:30 魚島保健福祉センター

9日(水) 10:00~14:00 高井神公民館

◆岩城保健センター TEL 74-0755◆

保健センター開放日(乳幼児対象)

21日(月) 9:00~12:00 岩城保健センター

にここ広場 (★5P)

22日(火) 14:00~16:00 岩城保健センター

1歳6か月児・3歳児健診

16日(水) 13:00~(受付) 岩城保健センター

健康相談 (★5P)

28日(月) 10:00~11:00 岩城コミュニティセンター

こころの健康講座 (★10P)

30日(水) 19:30~21:00 岩城総合支所2階

献 血

22日(火) 8:30~10:30 岩城造船株式会社

22日(火) 12:00~13:00 イフキテック株式会社

22日(火) 14:00~15:30 岩城観光センター・港務所前