

保健だより



おなかひっこめ大作戦

食べたいだけ食べて、運動しなくてもラクにやせられる…そんなウイ話はあるわけないと分かっているけど、新しいダイエット法が話題になると、つい期待したくなるものです。

でも、本当に減量したいなら、方法は「消費エネルギー」が「摂取エネルギー」

を上まわるようにすること、これしかありません。様々な情報に惑わされず、健康的にダイエットの王道を行きましょう！

なぜ、内臓脂肪に要注意？



内臓脂肪に注意が必要なのは、おもに中高年男性です。というのも、男性の場合、脂肪はまず内臓脂肪からたまり始めるからです。女性は女性ホルモンの働きにより、閉経前は内臓脂肪がたまりにくくなっています。

「最近、ちよつと太ったかな？」と気づくのは、内臓脂肪がたまっておなかが増えてきたときでしょう。そのまま太り続けられ、さらに皮下脂肪もたまり、いかにも肥満体という感じになるのですが、日本人ではそこまで高度の肥満はあまりみられません。

というのは、たいていの日本人男性は内臓脂肪がたまつたところで生活習慣病を発症してしまうため、皮下脂肪をためる段階にまで肥満が進まないからです。内臓脂肪がたまるのは、肥満のほんの初期段階なのですが、日本人はその時点から生

活習慣病に注意しなければならぬ「肥満に弱い」人種だというわけなのです。生活習慣病を予防するにはどのくらいの減量が必要？



内臓脂肪はたまりやすい一方で、落ちやすいのも大きな特徴です。

つまり、内臓脂肪の影響で高血糖や高血圧、高脂血症（脂質異常症）などが起こったとしても、減量すればそのような症状は改善できます。生活習慣病予防の場合は、標準体重まで減量しなくても、現体重から5%の減量で十分に効果があります。5%ということは体重100kgの人で5kg、たいていの人は体重100kg以下であることを考えれば、3kg減量を目安にするといよいでしょう。

運動が苦手な場合はどうすればいい？

60分連続でも、10分×6回でも、運動療法としての効果に差はないことが実証されています。こま切れの運動であっても、トータルの消費エネルギーが摂取エネルギーを上まわれれば、減量の効果はあるのです。こまめにからだを動かして、少しでも消費エネルギーを高めるように心がけましょう。ちよつとした運動も決して無駄にはなりません。

部分やせはできる？

実は、部分やせはできません。女性は部分やせ願望を持つ方が多いのではないのでしょうか。女性は思春期には内臓脂肪がつきにくく、皮下脂肪がついて女性らしい体つきを作っています。減量すると上半身から脂肪が落ちるので、乳房が小さくなりますが、腰まわりや脚などはなかなか脂肪が落ちません。そこで「部分やせができればいいのに」と思うかもしれませんが、やせたい部分だけやせるとするのは不可能です。減量をすれば、すつきりといよいよプロポーションになるはずなので、

あまり部分やせにこだわる必要はないのではないのでしょうか。

マッサージでやせる？

マッサージの施術後にウエストや脚が細くなったという広告がありますが、それは強い力で圧迫されて脂肪細胞が変形したためだと考えられています。つまり、マッサージでやせるといことはありませぬ。減量とはエネルギーを消費して脂肪を減らすことです。マッサージでは脂肪のエネルギーを消費することはできないのです。

ダイエットに特別な方法はありません。大切なのは毎日の身体活動をあげることなのです。

「上島町健康づくり計画」～島人は健康人～（一部抜粋）

	【青壮年期】	【中高年期】
目標	自分に合った運動習慣を身につけよう バランスのとれた食事にしよう 自己の健康管理をしよう	自分に合った運動をする 健康を考えた食事をする 自分の身体を知る
私・家族ができること	- 生活の中で積極的に体を動かす 1日3食きちんと食べる 自分の食事量を知る - 適正な体重を維持する 生活習慣を見直し、改善の努力をする	- 意識的に運動を心がける - 朝ごはんを食べる バランスよく食べる - 自分の数値を知り、対処する 普段から体重を管理する

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 76-2261
★月削サブセンター TEL 77-3700
★岩城サブセンター TEL 74-0755
★魚島窓口 TEL 74-1120

「感染症」を防ぎましょう！

高齢者の感染症は

重症化しやすいので注意を！

高齢者は若い人に比べて免疫力が低下し、さまざまな菌やウイルスに感染しやすくなっています。加えて糖尿病や肝臓病、腎臓病など何らかの慢性疾患を抱えている人も少なくありません。持病があれば、それだけ免疫力も低下しがちです。しかも高齢になると感染しても、発熱・咳・腹痛などの症状が出にくい傾向があり、気づかないうちに重症化する危険があります。いつもと違う症状があれば早めに受診しましょう。

◎日頃から感染症にかかりにくい環境や身体をつくっておくことも重要です◎

衛生管理

これは菌やウイルスを体内に入れないための基本です。外出したら帰宅後には必ず手洗い・うがいを行いましょう。



免疫力アップ

同じような環境で生活していても、菌やウイルスに感染しやすい人としにくい人がいます。その違いは免疫力です。体に備わる免疫力がきちんと働くための生活習慣のポイントを知っておきましょう。

①栄養のバランス

高齢者の食事で気をつけなければならぬのが低栄養です。低栄養は、免疫力を下げる大きな原因です。1日3食、栄養バランスがとれた食生活を心掛けましょう。

②運動

高齢になるにつれ、体を動かす機会も少なくなりがちです。散歩や体操など適度な運動習慣で血流を良くしたり、筋力を保っておいたりすることは、免疫力維持の欠かせないポイントです。

③睡眠

夜、うまく眠れず、睡眠不足になるのは、免疫力を低下させる重大な要因です。眠れない時はかかりつけ医に相談し短くても質の良い睡眠をとるように心掛けましょう。

④皮膚のケア

保湿力が低下しても乾燥しやすくなります。こすれただけで傷ついてしまうのもこのためです。洗い過ぎが皮膚の抵抗力を弱め、感染症の原因になっていることもあります。クリームや保湿液で、カサカサにならないようお手入れをしましょう。

⑤口腔ケア

口の中には、実は多くの雑菌が存在しています。日頃は自分の免疫力でこれらの菌が活動できないように抑え込んでいますが、加齢や体調の崩れで免疫力が低下すると、口の中の菌が活性化して常在菌感染症になることがあります。口の中を清潔にして、雑菌の繁殖を防ぎ、さらに外から口に侵入してきた菌やウイルスへの防御力を高めておきましょう。

☆口腔ケアのチェックポイント☆

- うがいや歯磨きなどをきちんと行っていますか？
- 歯は正しく磨けていますか？
- 歯周病や義歯の不具合を治療していますか？
- 定期的に歯科検診を受けていますか？
- 義歯は洗浄液などでまめに洗浄し、清潔にしていますか？
- 1口30回よく噛んでいますか？
- ◆ かぜ・インフルエンザの季節がやってきました◆
手洗い・うがいは感染症を防ぐ基本です。正しい方法を身に付けましょう。



正しい手洗いの方法

- ①手のひらを合わせ、よくこする
- ②手の甲を伸ばすようにこする

③指先、爪の間を入念にこする

④指の間を十分に洗う

⑤親指と手のひらをねじり洗う

⑥手首を忘れずに洗う

⑦清潔なタオルで拭く

正しいうがいの方法

- ①口の中をきれいにするため水を口に含み、強くクチュクチュしながら口の中を2〜3回洗い流す
- ②今度は上を向いてのどの奥の方で10回くらいガラガラとうがいをします。(10秒くらい)

③さらに仕上げのうがいをします

※お茶でのうがいはカテキンという殺菌作用を持つ成分が含まれるため、より効果的です。

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。

今治保健所からのお知らせ

愛媛エイズ予防週間

■期間 12月1日(木)〜7日(水)

【エイズ検査の実施】

●日時 平成23年12月6日(火)
17時30分〜19時30分
●場所 今治市旭町1丁目4-19
今治保健所相談室
(県今治支局1階)

※予約不要

※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。)

●問い合わせ先

TEL 0898-12312500
(内線228・364)

食育応援隊【冬】レシピ



ほうれん草は冬に美味しくなる代表的な緑黄色野菜です。いつでも手に入りますが、本来の旬は11月から2月です。冬の方がおいしく、栄養価も高くなります。ほうれん草の「菠薐（ほうれん）」とは中国語でベルシャのこと。日本には、17世紀に中国を経由して渡来しました。カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウムなどの栄養成分を豊富に含み、滋養強壮、貧血予防、便秘の解消など健康面で幅広い効果が期待できる食品です。ほうれん草を選ぶときには葉に張りがあり、緑が濃く、茎のしつかりしたものがおすすです。癖がないのでいろいろな料理に使えます。最近ではアクの少ないサラダ用も出まわっています。

★朝から焼きカレー★

【材料 2 人分】

ほうれん草……………1 / 3 束
ごはん……………200 g
レトルトカレー……………1 袋
とろけるチーズ……………2 枚

作り方

- ①ほうれん草は、塩ゆでし2～3 cmの長さに切る。
- ②ご飯を耐熱皿に盛り付け、ほうれん草をのせ、その上にカレーをかけチーズをのせる。
- ③オーブントースターで約5分焼く。(好みで、卵をのせても美味しい)

12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

- | | | |
|--------------------------------|---------------|---------------|
| ■ 上島はつらつ教室自主活動 13:30～14:30 | 5日(月) 保健センター | 12日(月) 保健センター |
| | 19日(月) 保健センター | 26日(月) 保健センター |
| ■ 地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」 10:00～12:30 | 7日(水) 生名公民館 | 8日(木) 西浦集会所 |
| ■ まめっこクラブ 10:00～12:00 | 16日(金) 保健センター | |
| ■ リフレッシュ教室 13:30～14:30 | 19日(月) 3分団集会所 | |
| ■ 健康相談 10:00～11:00 | 20日(火) 生名公民館 | |
| ■ いきいき体操 10:00～11:30 | 26日(月) 保健センター | |

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

- | | |
|--|----------------|
| ■ 健康相談 10:00～11:00 | 1日(木) せとうち交流館 |
| ■ 合同地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」 9:00～12:30 | 15日(木) せとうち交流館 |
| ■ 健康講座 14:00～15:00 | 12日(月) 保健センター |
| ■ ちびっくらぶママ会保健センター（ブレイルーム）開放日 10:00～11:30 | 8日(木) 保健センター |

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

- | | | |
|-------------------------------|---------------|--------------|
| ■ 健康相談 10:00～11:00 | 8日(木) 船越公民館 | 13日(火) 海原公民館 |
| | 19日(月) 岩城総合支所 | |
| ■ にここ広場 14:00～16:00 | 14日(水) 保健センター | |
| ■ 保健センター開放日（乳幼児対象） 9:00～12:00 | 14日(水) 保健センター | |
| ■ 精神デイケア 10:00～12:00 | 21日(水) 保健センター | |

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

- | | |
|--------------------|------------------|
| ■ 健康相談 10:00～16:00 | 6日(火) 魚島保健福祉センター |
| 10:00～14:30 | 7日(水) 高井神公民館 |

