

# 保健だより



## 免疫力を高める食事

### ■免疫力を高めるには…?

人間の体の中では、ウイルスや細菌などから身を守る「免疫」が働いています。ところが、冷えや慢性疲労・ストレス、夜更かし・朝寝坊、肥満や運動不足、たばこや薬などによって、免疫力は弱まります。免疫力を強くするには、体の代謝力を高めることと、夜になれば副交感神経が働いて心身を休ませてくれるように、自律神経の働きを安定させることが大切です。

### ■代謝力を高める食生活

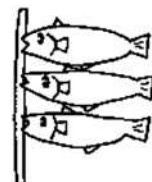
体は、食べ物から得るエネルギーで、細胞を作ったり、活動したりしています。それをうまく働かせるためには、積極的にとりたいものと、とり過ぎに気を付けなければいけない食べ物があります。

### ★積極的にとりたいもの

・**生命力を丸ごと食べるもの**：玄米・小えび・小魚・豆・ごまなど。  
生命を育むものになっているものを毎日適量とりましょう。

### ・発酵食品

：納豆・みそ・ヨーグルト・糠漬けなど。毎日少しずつ食べると、腸内環境が良くなります。



・**ファイトケミカル**：ポリフェノール・カテキン・カロテン・ルチンなど、植物のにおいや色・苦味成分などを総称してファイトケミカルといいます。抗酸化作用で、細胞を守ります。特にその働きが強いのは、緑黄色野菜・アブラナ科の野菜（大根・白菜・ブロッコリー・キャベツなど）やユリ科の野菜（玉ねぎ・にんにく・にら・らっきょうなど）、果物などです。

この他、腸の排泄力を刺激し、副交感神経の働きを高める酸っぱい物も適量とりましょう。水分をしっかりとることも大切です。

### ★気をつけたいもの

・**肉類**：食べすぎると、腸内の悪玉菌が増えるだけでなく、副交感神経の働きを弱めるものになります。

・**冷たい物**：冷えると腸の働きが悪くなり、免疫力低下の大きな原因となります。

・**添加物・農薬**：体内に有害物質が蓄積すると、免疫力低下のもとに。

・**酸化した食べ物**：調理後、時間がたつてから食べる食品は、保存料などが含まれていることも多い上、食品の酸化が進んでいます。調理済み弁当などの食べ過ぎにも注意を。

・**医薬品**：医薬品の多くは、免疫細胞が体を守ろうとする本来の働きを抑える結果を招きます。

・**「アブラ」の種類にも注意**：動物性脂肪や、植物油でもリノール酸（コーン油・ごま油など）のとり過ぎは要注意。魚の油に多いEPAやDHA、しそ油に多いαリノレン酸などを、い

ろいろな種類の野菜と一緒にとりましょう。

### ※腸内環境が決め手

どんなに体にいいものを食べても、腸の働きが悪ければ身につきません。食べたものをきちんと分解吸収し、余分なものや有害なものは排泄する。その要が腸です。ビフィズス菌などの善玉菌も、有害物質を排除する免疫力の担い手です。腸内環境は、免疫力にとって、とても大切な条件です。食生活のほか、運動することでも代謝力が高まります。また、呼吸と生活リズムを整え、ストレスを減らし、自律神経の働きを安定させることで、免疫力を高めましょう。

## 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(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

## 認知症の方への接し方

年齢を重ねると、全身の機能が衰えて病気になるか  
 かりやすくなりますが、脳も例外ではなく脳の機能  
 が低下し認知症などの病気になります。

高齢になればなるほど認知症状の出る人の割合  
 が増え、進行すると生活に支障をきたすようになり  
 ますが周りの人の介護や治療によって病気の進行  
 を抑えたり改善することも期待できます。皆さん  
 も認知症のことを知り、地域で支え合いましょう。

### 《認知症の症状》

#### I 必ず現れる症状（中核症状）

○記憶力の低下（新しいことが覚えにくく、すぐ  
 忘れてしまいます。物忘れと違い、事柄すべて  
 を忘れることが特徴です。（例）食事の献立を  
 忘れるのではなく食事を食べたこと自体を忘れ  
 ます。）

○判断力の低下（考えるスピードが遅くなったり、  
 同時に二つ以上のことを考えるのがむずかしく  
 なります。）

○見当識障害（日にちや時間、場所が分からなくな  
 ったり、認知症が進むと身近な人の顔などが  
 わからなくなります。）

#### II 人によって異なる症状（周辺症状）

妄想、徘徊、無気力等があり精神的な不安や元々  
 の性格、環境等によって現れる場合があります。

### 《認知症の人の特徴》

○新しいことはすぐに忘れませんが、子供時代のこ  
 となど昔のことはよく覚えています。

○失敗や混乱を知られないように言い訳をするな  
 どその場を取り繕ってしまうことがあります。

○認知症の初期には正常な状態と認知症の症状が  
 混在してしまいます。

○不快な感情や恐怖心など悪い感情は比較的長い  
 間残り、人に対する好き嫌いも激しくなります。

○家族など、身近な人に対して認知症状が強くて  
 る傾向があります。

### 《認知症の人の接し方》

○自尊心を傷つけない（事実関係は忘れてしまっ  
 ことが多いのですが、感情は長く心の中に残っ  
 ています。間違いを否定したり叱ったりすると、  
 叱られた内容は忘れて叱られた時の悪い感情だ  
 けが残ってしまいます。間違っている話も含  
 わせ穏やかな感情で過ごせるように心がけま  
 しょう。）

○会話は短くはつきりと、簡単なことばで（記憶  
 力や理解力が低下しているので、一度に一つの  
 内容を話すようにし、具体的な言葉での会話を  
 心がけましょう。もし、意味が分からない返答  
 でもやさしく相づちを打つことで、安心感をあ  
 たえることができます。）

○本人のペースに合わせる（認知機能が低下する  
 ので物事を考えるスピードが遅くなりますが、  
 考えることが全くなくなるわけではありま  
 せん。認知症の人のペースに合わせて接しま  
 しょう。）

○温かく、やさしく接する（認知機能は低下して  
 も、感情面は敏感になっています。生活の中で  
 自分がどうしていいのかわからず緊張や不安に  
 なりがちなので、接するときには笑顔で優しく  
 声をかけ、安心できるように心がけましょう。）

### 《自宅での介護の工夫》

●排泄の失敗を防ぐために（トイレがどこか分  
 らないために失敗することがあります。その場合  
 には、トイレのドアに「便所」「お手洗い」など  
 と書いた紙を貼る、夜間でもトイレの電灯をつ  
 けておくなどの工夫で失敗を防ぐことができます。）

●過食を防ぐために（食べたことを忘れて、何度  
 も「食事はまだ？」と催促する場合には、「もう  
 食べたでしょ！」と説明しても納得できません。  
 「今、作ってるから待って」等とお茶等をだし、  
 気分が変わるようにしてみましよう。食べたこと  
 も忘れませんが、食事を催促したことも忘れるので  
 上手に利用しましょう。）

●物を無くして困っている時（大事なものをどこ  
 へしまったかわからなくなったときには、一緒に  
 探し、安心感をあたえましよう。家族が先に見つ  
 けても、本人が見つけられるよう誘導することで、  
 家族が盗ったのではなどと被害妄想を招くことを  
 防ぐことができます。）

### 「家族の接し方十力条」

- ①顔なじみ落ち着き与える安心感
- ②意に沿ってこころ受け止め温かく
- ③怒らずに相手に合わせるゆとり持つ
- ④理屈より気持ちを通わせ納得を
- ⑤本人を生きいきさせるよい刺激
- ⑥寝たきりや孤独にしない気づかいを
- ⑦プライドやプライバシーの尊重を
- ⑧本人の過去体験大切に
- ⑨環境の急変避けて安住感
- ⑩事故防ぐ細かな工夫、気配りを

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。

栄養成分表示店をご存じですか？

上島町では、町民の健康づくりに役立てるため、愛媛県と連携して飲食店のメニューの栄養成分表示を推進しています。栄養成分のほか「バランス」、「野菜たっぷり」、「脂肪ひかえめ」、「塩分ひかえめ」など表示をしています。毎日の食事だけでなく外食時の健康管理にも気をつけたいものですね。

●上島町の栄養成分表示店●  
県から認定された「栄養成分表示店」は次のとおりです。

- ＜弓削地区＞  
・ゆげロッジ ・しまでCafe
- ＜生名地区＞  
・中浦鮮魚店 ・お好み満
- ＜岩城地区＞  
・ミステイー亀井

＜雑学＞味噌で健康  
「医者に金を払うよりも、  
みそ屋に払え」

これは江戸時代のことわざです。味噌は昔から、元氣をつけて血の巡りをよくする食べ物としてよく知られています。塩分に注意しながら効率よく利用しましょう。

（健康推進課 管理栄養士）

●今月は、糖尿病や胃炎によいといわれているキクイモのレシピを、しまでCafeの村上さんから紹介していただきました。

## ★キクイモの味噌漬け★

### 《材料》

キクイモ 500g  
味噌 250g  
みりん 1/4カップ

- ① 洗ったキクイモの塊茎は2～3日天日に干す。
  - ② 味噌を煮きり、みりんでゆるめ、干したキクイモを丸ごと漬けこむ。
  - ③ 漬かったら、薄切りにし味噌ごといただく。
- ※きんぴら、チップ、甘酢漬け、しょうゆ漬け、よせ揚げ、煮なますなどにもキクイモはあいます。  
※キクイモの他、人参やごぼうなど漬けてもおいしいです。

## 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

- 健康相談 10:00～11:00 7日(火) 3分団集会所  
14日(火) 西浦集会所
- 心の健康相談 10:00～11:30 21日(火) 保健センター
- 地域リハビリ「お達者くらぶ」 10:00～12:30  
8日(水) 生名公民館 9日(木) 西浦集会所
- まめっこクラブ 10:00～12:00 17日(金) 保健センター
- ザ・健康講座 13:30～14:30 7日(火) 保健センター
- いきいき体操 10:00～11:00 16日(木) 保健センター
- 1歳6か月児・3歳児健康診査 13:00～  
2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 2日(木) せとうち交流館  
14日(火) 保健センター 15日(水) 引野集会所
- 合同地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」 10:00～11:30  
16日(木) 保健センター
- 育児教室 10:00～11:30 13日(月) 保健センター
- 精神デイケア 14:00～15:00 10日(金) 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 9日(木) 船越公民館  
13日(月) 生活文化センター 21日(火) 海原公民館
- にこにこ広場 14:00～16:00 8日(水) 北集会所  
15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  
15日(水) 保健センター
- 精神デイケア 10:00～12:00 22日(水) 保健センター

### 【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

## 健康づくり講演会

平成20年度に策定した「上島町健康づくり計画」の推進状況についてご報告するとともに、健康づくりのための正しい知識を普及・啓発するための講演会を開催します。多数、ご参加ください。

- 日時 12月1日(水) 14時10分～15時30分
- 場所 せとうち交流館
- 講師 愛媛大学大学院 斉藤功 准教授

## 12/1～12/31は 『ふぐ中毒防止月間』です

- ふぐ取扱者免許を持たない人の素人料理は危険です。
- ふぐ料理は、ふぐ専門店で食べましょう。

