

保健センターだより



自分の身体を知ろう！ 〜体組成測定のお知らせ〜

11月27日(金)の健康相談において、体組成測定を実施します。

体組成とは、筋肉・脂肪・骨・水分など、からだを構成する組成成分のことです。体重計に乗るのと同じように体組成計に乗るだけで測定でき、からだについて詳しく知ることができます！

日時 11月27日(金)
午前9時から11時

※要予約(定員になり次第受付終了)
場所 ほほえみプラザ1階 多目的室
内容 体組成測定と結果説明及び健康相談

予約先 健康生きがい課
☎94-0051



新型コロナウイルス流行の時期だから「人生会議」してみませんか

「人生会議」とは、あなたが望む医療やケア、大切にしてほしいことをあらかじめ考え、ご家族や信頼できるご友人、医療者や介護職など周囲の人々と、話し合っておくことをいいます。

新型コロナウイルス感染症は、今もなお流行が続いています。冬季はインフルエンザも流行し、いつ、どこで感染するか、誰にとってもひとごとではないでしょう。もし新型コロナウイルスに感染し、重症化してしまうと、考える時間が十分ないまま、医療処置の選択を迫られるかもしれません。万が一あなたが言葉で思いを伝えられなくても、あらかじめ「人生会議」しておくことで、あなたが望む医療やケアを受けることができます。また、「この選択でよかったのだろうか…」というご家族の心の葛藤を減らすこともできるでしょう。

11月30日は「人生会議」の日です。あなたと大切な人の笑顔のために、「人生会議」をしてみませんか。

尾北医師会
地域ケア協力センター
☎95-7027



『ご存知ですか？ 3・1・2 弁当箱法』

11月24日は“和食の日”です。和食は、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録された、素材や季節を味わう日本の食文化です。一汁三菜を基本とした食生活は、栄養バランスがよく、健康的な食事のため、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。今回は、バランスのよい食事をわかりやすく実践できる「3・1・2 弁当箱法」をご紹介します。

①自分に合った弁当箱を選ぶ

1食に必要なエネルギー量=弁当箱の容量 例：600kcalの方は600mlの弁当箱

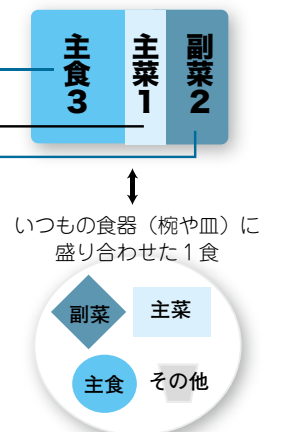
②主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる

この割合につめると、1食に必要なエネルギーや栄養素をバランスよくとることができます。



食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱につめ合わせた1食

	食事の中の料理の特徴	主材料	栄養的役割
主食	食事の中心となる料理 主食の種類によって組み合わせる他の料理の種類や量が異なり、食事全体に影響します。 料理例 ごはん、パン、めんなど	米や小麦などの穀類 	炭水化物を多く含み、エネルギー源になる
主菜	食事の中心となる料理 1料理の量が多いので、食事全体のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。 料理例 煮魚、焼き肉、卵焼きなど	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品など 	たんぱく質や脂質を多く含み、筋肉や血液などの体をつくるものになる
副菜	主食や主菜と組み合せて食事全体の質を高める料理 色、形や食感もさまざま、食事全体を豊かにします。 料理例 おひたし、煮しめ、野菜炒め、サラダなど	緑黄色野菜・その他の野菜、いも類、きのこ類、海藻類など 	ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、栄養代謝のサポートや生理作用などの調節をする



作成：NPO法人 食生態学実践フォーラム

今月の健康俳句 盆間近 孫も手伝ふ 拭掃除 渡辺 すみ子
今月の健康川柳 節約へ 昼の食事は ワンコイン 高橋 あや子
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

口から健康に ～11月8日は「いい歯の日」～

おいしく食べることができていますか？

いつまでもおいしく食事をするためには、健康な歯やお口の機能を保つことが重要です。

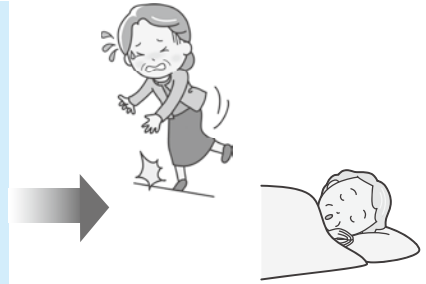
「オーラルフレイル」をご存知ですか？

オーラルフレイルとは、「口腔機能の衰え」のことです。健康と機能障害の中間にあり、対処すれば元の状態に戻すことができます。口のまわりのトラブルは身体が弱っていく最も早いサインです。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> むせる・食べこぼす | <input type="checkbox"/> 柔らかいものばかり食べる |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない・少ししか食べられない | <input type="checkbox"/> 自分の歯が少ない・あごの力が弱い |
| <input type="checkbox"/> 滑舌が悪い・舌がまわらない | <input type="checkbox"/> お口が渇く・ニオイが気になる |



1つでも当てはまったら、オーラルフレイルの可能性がります。要注意サインを見逃さず、気づいた段階から対処することが大切です。



進行すると歩行など生活機能が低下し、転倒・骨折をきっかけに重度の要介護状態に…

「オーラルフレイル」の予防

- ▷口の中を清潔に保つこと
- ▷口腔機能の維持・改善をすること
- ▷定期的な歯科健診で自分の歯や口の状態を知ること

予防に効果的

唾液腺マッサージ

加齢による唾液分泌能力の低下や、内服薬の影響で、口が渇きやすくなります。マッサージをして、唾液の分泌をうながしましょう！



耳下腺マッサージ

上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かってまわす(10回)



顎下腺マッサージ

あごの骨の内側を、耳の下からあごの下まで5カ所くらい順番に押す(各5回ずつ)

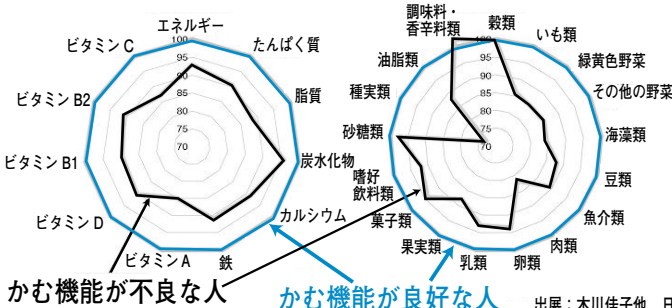


舌下腺マッサージ

親指であごの下からつきあげるようにゆっくりグーっと押す(10回)

おいしく食べるためにはお口の状態がいいことが大切です

かむ機能が**良好な人**と**不良な人**を比べてみると…



かたいものが食べづらくなると、食べる量が少なくなりエネルギー量が不足します。

また、やわらかいものが中心になると、たんぱく質や食物繊維、ビタミン、ミネラル等が不足し、その状態が続くと活動量の低下や免疫力、筋肉量や筋力の低下につながります。

出展：本川佳子他、日本老年医学会総会(2017)