

フレイルを予防して健康長寿を目指そう!

フレイル（虚弱）とは、加齢とともに、筋力や精神力など心と体の活力が低下した状態をいいます。健康と要支援・要介護状態の中間のような状態で、放置すると健康や生活機能の維持が難しくなる可能性があります。

チェックしてみよう

- 1～2つ：フレイルの前段階
- 3つ以上：フレイルの疑いあり（Friedの基準から）

- 1年で4～5 Kg以上体重が減った
- 筋力（握力）が低下した（ペットボトルの蓋を開けるのが大変になった）
- 最近わけもなく疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった
- 日常の活動量が減った（最近買い物や趣味などで外にでかけなくなった）

早期からの予防

1. 栄養（食生活）、口腔ケアで低栄養予防

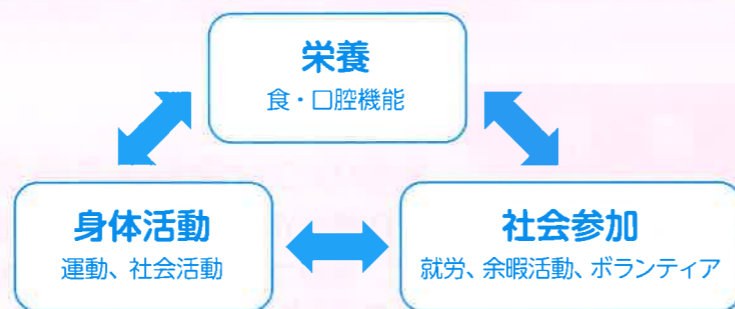
肉、魚、卵、大豆などのおかずをしっかり食べ、バランスのよい食事をとろう。かかりつけの歯科医を持ち、定期的な受診でお口のケアをしよう。

2. 積極的にからだを動かして筋力を維持しよう

ウォーキングや足の曲げ伸ばしなど、自分にあったペースで運動しよう。

3. 社会参加、外出であたまを活性化

買い物、散歩などの外出、地域の人との付き合いや趣味・ボランティアに参加しよう。



出前講座をご利用ください

～働きざかりの健康づくり出前講座～

事業所の従業員を対象に、心も体もいきいきとした生活が送れるよう、健康に関する出前講座を行っています。

下記メニュー以外にも相談にのります。

食生活	例) 野菜たっぷりメタボ予防、高血圧!? 「うすあじ」のコツ
たばこ	たばこの煙と健康への影響、たばこをやめる方法、職場での受動喫煙防止対策
運動	肩こり腰痛さようなら! 職場でいきいきストレッチ♪
こころ	うつ病の予防、ストレスとのつきあい方、適正飲酒
歯と口腔	すてきな笑顔教室（顔の筋肉ストレッチ）、「歯なし」にならない話、歯周病を防ぐ方法
がん	がん検診を受けよう、がん体験者の経験談、がんの予防12か条
生活習慣病	メタボリックシンドロームとは? 糖尿病の予防・付き合い方、健診を受けよう



【問合せ】TEL 21-8785
実施日の1ヶ月前までにご連絡ください。

出雲圏域健康長寿しまね推進会議

まめなくんだより

第37号 (令和元年8月発行)

発行者

出雲圏域健康長寿しまね推進会議事務局
(島根県出雲保健所内)
〒693-0021 出雲市塩冶町223-1
TEL: 0853-21-8785
FAX: 0853-21-7428
E-mail: izumo-hc@pref.shimane.lg.jp



受動喫煙

★知っていますか? 受動喫煙の害

たばこの煙には、喫煙者が吸う主流煙とたばこの先から立ちのぼる副流煙がありますが、副流煙の方が主流煙の数倍の有害物質を含んでいます。

受動喫煙は、がんや心筋梗塞、狭心症、脳卒中、乳幼児突然死症候群のほか、体に様々な悪影響を与え、国内で年間15千人が死亡し、医療費は3,233億円と推計されています。

なお、加熱式たばこもニコチンや発がん性物質を含んでいますので、受動喫煙防止の対象となります。

副流煙

喫煙者の呼気に含まれる主流煙

喫煙者の体にまとわりついたたばこの煙

衣服や髪、壁等に付着した有害物質が再遊離

★受動喫煙防止はすべての施設が対象

昨年7月に改正された健康増進法により、これからは、すべての施設で「望まない受動喫煙を防止」するための禁煙措置等の対策が義務化されます。



★いつから、どんな内容?



原則屋内禁煙

20歳未満の
立入禁止

喫煙室の
設置が必要

標識掲示が
義務付け

学校や病院、行政機関等では、すでに7月1日から「敷地内禁煙」が始まっています。その他の施設やバス・タクシー、鉄道車両等は、来年4月1日から「屋内禁煙」となり、標識のある喫煙室以外では、喫煙することができなくなります。喫煙禁止場所に灰皿等を設置できなくなり、設置したまましていると罰則の適用があります。

しまねっかも受動喫煙防止を呼びかけ

*** これを機にたばこをやめませんか ***

禁煙サポート手帳「まめなくんの禁煙手帳」の活用や健康保険が適用される医療機関での禁煙治療がお勧めです。

詳しくは、P2のたばこ部会の記事をご覧ください。



6/2ゆめタウンで、禁煙キャンペーンを実施

出雲圏域健康長寿しまね推進会議は、「生涯現役 健康長寿のまちづくり」を目標に掲げ、関係団体と共に出雲地域の健康づくりに取り組んでいます。

食生活

6月の食育月間に出雲市と共催し、「ホック平田店」で食育キャンペーンを行いました。たくさんの人に適塩みそ汁の試食、朝食アンケート、食育のチラシ・レシピ配布、展示を通し、朝食摂取やバランスよく食べることの大切さや、わが家の味について考えていただく機会とすることができました。



朝食は何を食べたかな？

～適塩みそ汁の試食～
お家の味と比べてどうかな？

【活動テーマ】

- 朝食を食べよう！
バランスよく食べよう！
- 野菜をとろう！
- 塩分を減らそう！



★減塩レシピの紹介★

「ピーマンのゴマ酢和え」

- ① ピーマンは縦半分に切ってへたと種を取り、繊維と垂直に薄切りにする。
にんじんは千切りにする。
- ② ピーマンとにんじんを熱湯でさっとゆで、ざるに広げて冷ます。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜる。味はだし汁で調整する。
- ④ ③にピーマンとにんじんを入れてさっと和え、器に盛る。

(エネルギー:50kcal 食塩相当量:0.4g)

材 料 (4人分)

ピーマン 3～4個(150g)
にんじん 中1/3本(50g)

A 白すりゴマ 大さじ2
砂糖 小さじ2
酢 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
顆粒だし 適量

たばこ

喫煙者の皆様！健康増進法の改正を機会にたばことさよならしませんか？

出雲圏域で禁煙治療ができる医療機関は、下表のとおりです。相談してみたいかでしょうか？

☆禁煙に向けて励ましたり、上手に禁煙できる方法をアドバイスして禁煙したい人を支援してくれます。

☆禁断症状を和らげる禁煙補助薬（ニコチンパッチ）を処方してもらえるので、「らくに」「確実に」禁煙ができます。（保険適用には条件があります。詳しくは各医療機関に確認してください。）

禁煙支援薬局（出雲圏域：20店舗）でも無料で支援が受けられます。 [島根県 禁煙支援](#)



出雲圏域の禁煙治療実施医療機関（平成30年12月3日現在 島根県健康推進課HPより）

伊藤医院	本田医院	大曲診療所
深田医院	佐藤内科クリニック	堀江内科呼吸器科医院
医療法人遠藤クリニック	まつざきクリニック	にしこおり耳鼻咽喉科クリニック
仲田医院	医療法人知井宮堀江医院	医療法人社団牧野内科医院
医療法人園山医院	斐川生協病院	すたに呼吸器内科クリニック
三原医院	出雲徳州会病院	医療法人順和会中島医院
牧野内科	出雲市立総合医療センター	医療法人古瀬医院
はら呼吸器内科クリニック	島根大学医学部附属病院	島根県立中央病院

こころ

【睡眠で疲れがとれていますか？】

☆睡眠は、疲労を回復させたりストレスを軽減させる役割があります。まずは自分の状態をチェック！

- 布団に入ってもなかなか寝付けない
- 夜中に目が覚め、そのまま寝付けなくなる
- 予定時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れない
- 十分眠ったはずなのに、昼間強い眠気を感じる



1つでも当てはまる人は、睡眠障害予備軍かもしれません。疲れているのに眠れない状態が2週間以上続く場合はかかりつけ医に相談しましょう！

☆良質な睡眠を取れるよう、生活習慣を工夫してみましょう！

寝酒はやめよう！

【朝】

- ・決まった時間に起きる
- ・朝食をしっかり摂る
- ・朝起きたら太陽の光を浴びる

【昼】

- ・適度な運動を心がける
- ・眠気を感じたら短い仮眠（30分以内）をとる

【夜】

- ・寝る直前のパソコンやスマホの使用を控える
- ・入浴は40℃程度のお湯で



睡眠や心のことで困りごとがあれば、保健所へご相談ください。

【問い合わせ先】出雲保健所 心の健康支援課 TEL:0853-21-1653

歯科

かかりつけ歯科医を持ちましょう！！

出雲では、40～50歳代の2人に1人が歯周病にかかっています！歯周病は自覚症状がなく、気がついた時には症状が進行しています。手遅れになる前に、半年に1回は歯科医院を受診し、お口のケアをしましょう。

お口の健康を保ち、いつまでも健康に暮らしていくためには



セルフケア

- ・歯みがき
- ・歯間ブラシなど



歯科医院でのケア

- ・定期的な歯科健診
- ・歯石除去など

この2つが大切です！！

運動

～生活に運動を取り入れてみませんか～



運動分科会ではウォーキングコースを紹介しています♪
H30年度は、コースの安全性等を確認するため、「平田地区コース（愛宕山お散歩コース）」の現況等を確認し情報の更新を行いました。コースは約6km。
愛宕山公園で自然を眺めたり木綿街道の街並みを楽しむことができます！

生活にウォーキングを取り入れ、ロコモ（※）を予防しましょう！

ウォーキングコースやウォーキング情報はHPでチェック！

[出雲圏域健康長寿しまね](#) [ウォーキング](#)



※ロコモティブシンドローム（略してロコモ）は、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態です。骨や筋肉量のピークはおおよそ20～30歳代。運動器の衰えは40歳代から始まります。若いうちから運動器を鍛えましょう！