

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議の情報誌です

まめな・おき通信

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議って？

住民が主体となって取り組む健康づくり、介護予防、生きがいつくり、社会参加を推進する機関です。
「健康長寿日本一」を掲げ、健やかに自分らしく暮らせる地域社会を目指して活動をおこなっています。

いつもの毎日にもどったときのために

みんな元気でいようね。

外出自粛で家にいる時間が長くなっています。離れて暮らす家族や友達と会うこと、習慣にしていた運動や集会もガマンしている方も多いでしょう。

いつもと違う状況が続くとみなさんの健康が心配です。家族や友達と元気で会うために、今を「**元気を貯める期間**」と考え、家庭でできる健康づくりに取り組んでみましょう。

こころ
を
休ませよう

からだ
を
動かそう

バランスの
よい食事を
食べよう

趣味
を
深めよう

たばこに
ついて
考えよう

家族や友達
と
会話を
楽しもう

手軽な運動で、おうち時間に「+10（フラステン）」！

日々の生活の中で元気にからだを動かすことは、生活習慣病や足腰の痛み、うつ、認知症などのリスクを下げることに繋がると言われています。家事をしながらトレーニングをする、できるだけ階段を使う、近い場所には歩いて行くなど、今より「+10」分多く、体を動かしてみませんか？

★おうちでできる！ちょこっとトレーニング

「運動が大切なのは知っているけど、忙しくて…」と思われる方もいるのではないのでしょうか？

今回は、家で家事等をしながらでもできる！しっかり体に効いてくる！そんなトレーニング方法をご紹介します！

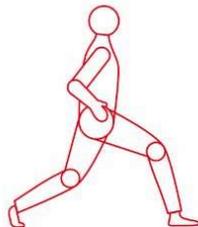
フロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます）

掃除機をかけながらできる！

①腰に両手をついて
両脚で立つ



②脚をゆっくり
大きく前に踏み出す



③太ももが水平になる
くらいに腰を深く下げる



④体を上げて
踏み出した脚を元に戻す



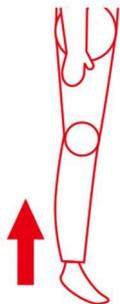
Point

- ・1日の回数の目安：5～10回(できる範囲で)×2～3セット
- ・上半身は胸を張って、良い姿勢を維持します
- ・大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます

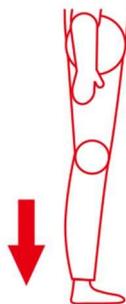
かかと上げ（ふくらはぎの筋力をつけます）

歯みがきしながらできる！

①両足で立った状態で
かかとを上げて…



②ゆっくりかかとを
降ろします。



繰り返す

Point

- ・1日の回数の目安：
10～20回（できる範囲で）×2～3セット
- ・バランスを崩しそうな場合は、壁や机、イス等に手をつけて行ってください
- ・かかとを上げすぎると転びやすくなります

出典：ロコモ ONLINE（ロコモ チャレンジ！推進協議会）(<https://locomo-joa.jp/>)

運動をするときの注意点



- ・運動をするときは、無理をせず、自分のペースで安全に行いましょう
- ・誤った方法で体を動かすと、事故やけがに繋がるため注意が必要です！
- ・体調が悪いときは無理をしないようにしてください

ご高齢の皆様へ

外出自粛の生活でも体力や認知機能の低下に気をつけましょう。

外出自粛中でも！認知予備能を高めましょう

<認知予備能とは？>

脳自体にダメージが生じた場合にも、認知機能の低下を抑える力のことです。どの程度この力があるのかは、生活習慣(個人の経験)に依存します。

下記に認知予備能を高められる生活習慣のポイントをまとめました。毎日の生活の中に、意識して取り入れてみませんか？

①絶えず学習する意欲を持ちましょう(生涯学習)

語学でも歴史でも、文学、芸術でも。**内容は何でもOKです！**



毎日**新聞を読む**、ということだけでも十分な知的活動になります。コラムを書き写す、などの工夫で更に脳を刺激することができます。

②他者とのコミュニケーションをとりましょう

人と接する・話す・聞くことは、脳への良い刺激となります



お孫さんと一緒に
伝承遊び(お手玉、
折り紙、剣玉など)



離れて暮らすご家族とは電話で。**TV 電話**を利用すれば顔を見ながら話ができますね。

③長く続けられる趣味をもちましょう

ご自分が楽しんでできることを！

囲碁や将棋などの知的競技



野菜作り、庭の手入れなど季節を感じながら体を使う作業



指先の運動にもなる裁縫や手芸など



ピアノやウクレレ、オカリナなど音色を楽しみながら指先を使う楽器演奏



④適度な運動をしましょう

体操、ウォーキングなどの**有酸素運動**が有効。週2~3回、1回20分以上を目安に。



転倒予防のために下肢筋力の強化。
スクワットなら室内でも可能です！



記録をつけると、実績が目で見えるので習慣化するには有効です。保健所に記録用紙がありますので、ご活用ください！

こころ

心が疲れていませんか？



新型コロナウイルスによって私たちの日常は大きく変化しました。
非日常の連続で、いつもと違う自分が出てきても不思議ではありません。



頑張りすぎのサイン



気持ち：いつもより不安、なんだかそわそわする、怒りっぽい



行動：衝動買いをする、暴飲暴食をする、眠れない など



そのサインはあなたが一生懸命頑張って、たくさん向き合ってきた証拠です。
自分の気持ちに気付いて、セルフケアしてみましょう。

チェック「心のセルフケア」できていますか？

簡単なリラックス方法を実践している

家族や友達と連絡を取り合っている

情報に惑わされないようにしている

ニュースを見すぎないようにしている

家でも運動するようにしている

健康や栄養に気を付けている

自分の気持ちに気づき、表現している

自分のペースを保つ

自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている

いつもの睡眠習慣を保っている

プライベートの時間を大切にしている

楽しめるもの、笑えるものを持っている

日記をつけている

同僚からのサポートが得られている

困った時に助けてくれる人がいる

ポジティブな活動に取り組んでいる

家族や友達と過ごすようにしている

かく、塗るなどの作業に取り組んでいる

他のストレス対処方法を探している

カフェイン、アルコール、薬を過剰摂取しないよう気を付けている

★相談することもセルフケア

不眠が2週間以上続く、大切な人や自分を傷つけてしまう等、そんな時には、一人で抱えずだれかに相談しましょう。

身近に相談できる人にお話ししたりお住まいの地域にある相談窓口もご活用ください。

隠岐保健所 心の相談窓口

TEL：08512-2-9712



※参考：国立研究開発法人国立成育医療研究センター

新型コロナウイルスと子どものストレスについて

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

★子どもと一緒に心のケア

遊び方

ストレス対処

コロナを伝える



今からはじめよう！禁煙チャレンジ！



喫煙は、新型コロナウイルスによる肺炎重症化の最大のリスクとも言われており、WHOも新型コロナウイルス感染症の対策として「禁煙すること」を強く推奨する声明を出しています。

外出自粛等によるストレスのため、タバコを吸う本数や頻度が増えたり、再喫煙した方もいるかもしれません。ですが、そんな今こそ禁煙のチャンスでもあります！！この機会に「禁煙チャレンジ」始めてみませんか？

参考：新型コロナウイルス感染症とタバコについて（日本呼吸器学会 2020.4.20）

どうやって禁煙をするの？

禁煙は、誰もが同じ方法で成功するとは限りません。

まずは、自分にあった禁煙方法をみつけるところから始めてみましょう！

★禁煙治療によって禁煙する方法

確実に禁煙をしたい方は、医療機関での禁煙治療を受ける事をオススメします。

一定の要件を満たしていれば、健康保険等を使って受けることが可能です。

☆隠岐圏域内で禁煙治療を実施している医療機関（※予約が必要です）

医療機関名	所在地	連絡先
西ノ島町国民健康保険浦郷診療所	西ノ島町浦郷 544-15	08514-6-1211
知夫村診療所	知夫村 1106-3	08514-8-2011
半田内科クリニック	隠岐の島町西町八尾の一 9 番地	08512-2-6280



★自力で禁煙する方法

仕事や家事等により、医療機関へ行く時間の無い方等は、まずは自力での禁煙に挑戦してみましょう！今回は、禁煙に挑戦する際に気持ちをコントロールするためのポイントを3つご紹介します♪

①禁煙の理由をはっきりさせる

禁煙をする理由をはっきりさせることで、自分の選択を肯定し、吸いたくなっても「あと少しがんばってみよう」という考えに基づいた行動ができるようになります。



②細かい到達目標を設定

禁煙を始めたら、無理のない目標を設定します。

「今日1日吸わない」から始めて、それが達成できれば「もう1日吸わない！」など、小刻みな目標設定で成功体験を積み重ねていくことで、自信もついていきます。



③吸いたくなったら代わりになる行動をする

禁煙中に吸いたい気持ちが出てくるのは当然のことです。喫煙したいという衝動は、3分以上は続かないと言われています。

もし、吸いたくなったら「ストレッチをする」「深呼吸をする」「ガムを噛む」等、自分に合った方法で気を紛らわせましょう。

参考：肺の寿命の延ばしかた（日本呼吸器学会 2020.2）

禁煙について困ることQ&A

Q 禁煙をしてから、体重が増えてきたのが心配です。

禁煙をすると食欲が増したり、胃腸の調子がよくなったり、味覚が改善され、つい食べ過ぎてしまいます。

また、タバコを吸いたくなかった時に甘いものを口にする 것도体重が増える原因となります。禁煙すると平均で2～3kg程度体重が増えると言われています。

禁煙を続けられる自信が出てきたら、食事と運動で徐々に体重を減らしていきましょう。

参考：禁煙治療のための標準手順書 第7版（日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会 2020.4）



～感染を防ぐことのできる食品や栄養補助食品（サプリメント）はありません～

カラダの免疫システムを保つには バランスよく食品を食べることが大切



食べよういろいろな食材 「さあにぎやかにいただく」

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> さ かな  | <input type="checkbox"/> い も  |
| <input checked="" type="checkbox"/> あ ぶら  | <input checked="" type="checkbox"/> た まご  |
| <input type="checkbox"/> に く  | <input type="checkbox"/> だ いず  |
| <input checked="" type="checkbox"/> ぎ ゆうにゆう  | <input checked="" type="checkbox"/> く だもの  |
| <input checked="" type="checkbox"/> や さい  | |
| <input checked="" type="checkbox"/> か いそう  | |

1つで1点
毎日7点以上を目指すと
自然とバランスよく
食べられます！



どうしよう…
子どもたちのお昼ごはんとおやつ

おうちで過ごす時間が
長くなって気になるのは、
毎日の食べること。

「子どもたちの食事の適量ってどれくらいなの？」
「毎日のメニューを考えるのに疲れた！」
「家にいたらお菓子をだらだら食べてしまう…」



学校給食では、子ども達の摂取エネルギーを決めています
量が合っているか心配になったら目安にしましょう

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	= お弁当の容器 ml
	530kcal	650kcal	780kcal	830kcal	

弁当箱の裏面を
チェックしてみて



ごはん作りにちょっと疲れたら…
テイクアウトやスーパーのお惣菜でお家ごはんを楽しみましょう！

ポイント

- ・主食、主菜、副菜をそろえることを意識しよう
- ・一皿料理は主食の他に主菜、副菜がたくさん入っているものを選ぶ

→ それでも不足しがちな食品は食事以外でプラスしましょう   



おやつは毎日の楽しみのひとつ。メリハリをつけて食べるのが大切です

約束

- ・食べる量と時間を決めよう
- ・1日の目安は200kcal。栄養成分表示を活用しましょう！
- ・買いだめしないようにしましょう



参考出典：健康長寿新ガイドライン、ひとり暮らしの食生活ガイド（島根県栄養士会）、学校給食実施基準