



ふれあい



滑川東地区健康づくり推進委員会

いい歯の日!
11/8(土)

健康づくりのつどい開催しました



東地区公民館1階研修室にて毎年恒例の「健康づくりのつどい」を開催しました。

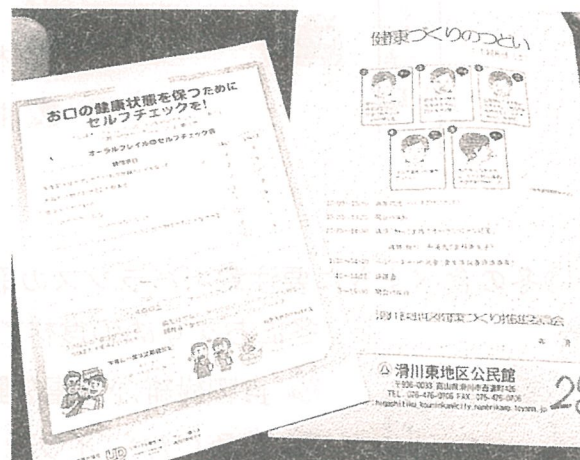
今回の講演会のテーマは、『知って実践！オーラルフレイル対策』。

講師の歯科衛生士の板川和美さんによると、食生活に気を付けたり、日々のお口の筋力トレーニング・唾液腺マッサージ、適切な歯磨き・定期的なクリーニングなどをおこなうことが、オーラルフレイルの予防・対策になるとのこと。中でも『かかりつけ歯科医』を持つことが重要だそうです。

お口の健康への意識を高く持つことは、病気の予防・早期発見にも繋がるので、ぜひ皆さんもご自分の『かかりつけ歯科医』を探してみましょう！



講演
「知って
実践
オーラルフレイル対策」
歯科衛生士 板川 和美氏



講演会のほか、血圧測定やおやつ試食、抽選会など行いました。

【食生活改善推進委員さんによる手作りおやつのレシピご紹介】

おさつ団子の小倉がけ

1人分 約191kcal

材料(6人分)

- さつまいも 150g
- もち米粉 150g
- あずき缶 150g
- 栗の甘露煮 6粒
- くちなしの実 適量
- ミントの葉(あれば)

…作りかた…

- ①さつまいもは皮をむき、2センチに切ってさっと水で洗い、鍋に入れて、ひたひたの水で煮る。※クチナシを使用する場合は、水から入れる。
- ②柔らかくなったら、煮汁を少し残し、マッシャーできれいにつぶす。
※煮汁は捨てずにとっておく。
- ③もち米粉の中に②を入れて、きれいに混ざるようによくこねる。(とっておいた煮汁で柔らかさを調整する。)
- ④食べやすい大きさに均等に分けて、きれいに丸める。
- ⑤沸騰したお湯で④を茹で、浮き上がってから1分くらいで水に取る。
- ⑥器に団子を盛って小豆をかけ、真ん中にミントの葉と栗を飾る。

お問い合わせ・申込先

滑川東地区健康づくり推進委員会

月～木曜日 9:00～17:00

☎ 076-476-0706

E-mail: higashitiku_kouminkan@city.namerikawa.toyama.jp

健康コラム ～2月は要注意！見直そう 冬の生活習慣～

寒い冬場に悪化しやすいのが生活習慣病です。いま一度普段の生活を振り返ってみて、自分の健康を守る習慣を身につけましょう！



◎寒暖差が血圧に影響！冬の高血圧に気をつけよう



寒暖差から体を守るための工夫

- ✓ 起きる前に布団の中で軽く体を動かす
- ✓ トイレや脱衣所に暖房を入れておく
- ✓ お風呂は41℃以下、ゆっくり肩までつかる

◎動かない生活が危ない！運動不足に気をつけよう



家の中でも実践！軽運動で運動不足解消へ！

- ✓ テレビを見ながら「その場で足踏み」(1日10分でOK)
- ✓ 椅子に座って「かかと上げ・つま先上げ」(血流改善に効果的)
- ✓ 掃除や洗濯のときに、できるだけ体を大きく動かす

◎冬の食べすぎに要注意！バランスの取れた食事を

冬におすすめの食材で健康管理！



- ✓ 食物繊維が豊富な野菜(キャベツ・白菜・ごぼうなど)で 血糖値の急上昇を防ぐ
- ✓ 青魚(サバ・イワシ・サンマ)を摂取して血液をサラサラに
- ✓ 発酵食品(味噌・納豆・ヨーグルト)で免疫力アップ！

◎こまめに水分補給！実は冬でも脱水症状の危険が大！



水分をしっかり取るための工夫

- ✓ こまめに水やお茶を飲む(1日1.5リットルが目安)
- ✓ 味噌汁やスープを活用する(体も温まって一石二鳥！)
- ✓ アルコールのとりすぎ(脱水を招く原因になる)

まとめ

寒い2月は、血圧の急上昇や血流の滞り、食べすぎ、水分不足などのリスクが重なり、生活習慣病が悪化しやすい時期です。ちょっとした工夫で、自分の体を守ることができます。できることから始めてみましょう！

