

けんこうガイド

塩分をとりすぎていませんか？

●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113

み なさんは、血圧が高いと言われたことはありますか？日本人の20%以上、約5人に1人が高血圧だと言われています。

血圧を上げる原因の一つが塩分のとりすぎです。

食塩摂取の目標量は、1日あたり成人男性で9・0g未満、成人女性で7・5g未満とされています。

しかし、多くの方がとりすぎている状況にあります。そこで今回は、塩分を控えるポイントについてお伝えします。

◆野菜を毎食食べる◆

野菜や果物に多く含まれているカリウムには、体にとって余計な塩分の排出を促してくれる働きがあります。意識してたくさん料理に取り入れるようにしましょう。

◆調味料は小皿に入れてつける◆

料理に直接調味料をかけるより、小皿に入れてつけるようにすると塩分のとり過ぎを防ぐことができます。

◆漬物や加工食品は控える◆
漬物や佃煮、干物、インスタント食品などは塩分が多い食品です。食べる量と回数を減らしましょう。

◆汁物は1日1杯までにする◆

汁物は1日1杯が目安です。みそ汁の減塩法は、しっかりとだしをとること、具たくさんにすることです。だしと具材の味を楽しみながら、減塩を心がけてみてください。



◆食べすぎないようにする◆

食事の量が多ければ多いほど、塩分摂取量は多くなります。また、味付けが濃いと、ごはんも進みやすく、食べすぎになりやすいので注意です。



これらの項目を参考に、減塩を心がけてみてください。

めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

少頻多眠

睡眠はしっかりととりましょう！

人 生の3分の1の時間を費やすと言われている睡眠。

人が生きていくために、睡眠はとても大切なものとなっています。

睡眠の役割は「脳と体の疲れをとること」。そのため、眠れない状態が続いてしまうと、疲れが溜まり、健康が損なわれてしまいます。

毎日の疲れを、しっかりとるためには「良い睡眠」が必要です。「良い睡眠」とはどのようなものでしょうか。

良い睡眠の定義については様々な意見がありますが、最も大切なのは、「日中、元気づく活動できること」です。

睡眠中に目覚めてしまっても、朝目が覚めた時にスッキリとした感じがあれば、それは「良い睡眠」です。

では、眠れないと悩まないために、ぐっすり眠るためのポイントについてお伝えします。

①寝室の環境を整える

心地よいと感じる温度や湿度には個人差がありますが、一般的な目安でいうと、室温は26℃くらい、湿度は50〜60%が快適とされています。

②照明は暗く、音楽は消す

睡眠中の体はともデリケートです。音や光には、特に敏感に反応します。テレビやCDも寝る前にスイッチを消すようにしましょう。

③深部体温を上げる

体の奥の部分の体温を深部体温といいます。

この深部体温が下がりはじめた時が心地よく眠りに落ちやすいタイミングです。就寝時間の2〜3時間前にウォーキングや体操などの軽い運動を行ったり、入浴するなどして、軽く体温を上げておくことがおすすめです。

④寝酒は飲まない

アルコールを飲み過ぎると、睡眠に入りやすくなる一方で、睡眠が浅くなり、いったん目覚めると目が冴えてしまいがちです。また、コーヒーや紅茶などカフェイン飲料も寝付きを悪くします。就寝時間の1〜2時間前からは控えるようにしましょう。

介護ワンポイント アドバイス ⑫9

家庭内にひそむ危険！

第4回目



《浴室での事故に注意しましょう》
通常の状態でも滑りやすく、高齢者でなくてもバランスの崩しやすい「浴室」は、事故の危険性が高い場所の一つです。浴室での事故を防ぐポイントをご紹介します。

①床を滑りにくい素材に変えましょう
浴槽内の場合、滑り止めマットなどが手軽です。

②手すりを各所に設置しましょう
浴室での行動に合わせて壁面だけでなく、浴槽のふちなど、各所に手すりを取りつけましょう。特に浴槽のまわりの手すりは、出入りの時に役立ちます。

③浴室と脱衣場の温度差をなくしましょう

急激な温度差で心臓などに負担を掛けないよう、浴室を温めてから入浴する、冬場は脱衣場を暖かくするなど、温度差をなくす工夫をしましょう。



介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ 高橋 昌嗣

●保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113（直通）

11月		10月		月日	時間	事業名	場所									
2日(金)	24日(水)	13日(火)	8日(木)	7日(水)	6日(火)	31日(水)	29日(月)	25日(木)	24日(水)	21日(日)	20日(土)	19日(金)	17日(水)	10時00分〜12時00分	お喜楽☆ おたつしや塾	憩の家
13時30分〜15時30分	13時00分〜16時00分	13時00分〜16時00分	13時00分〜16時00分	10時00分〜12時00分	15時30分〜17時00分	12時00分〜13時15分	13時00分〜15時00分	9時45分〜10時15分	16時00分〜16時30分	13時00分〜13時30分	10時30分〜10時45分	12時00分〜12時30分	13時00分〜16時00分	10時00分〜12時00分	お喜楽☆ おたつしや塾	憩の家
健康相談	女性の健康相談	フッ素塗布	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾	離乳食教室	お喜楽☆ おたつしや塾	1歳6か月・3歳児健康診査	4・7・12か月 児健康診査	二種混合 予防接種	不活化ポリオ 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾	特定健診 胃・肺・大腸がん検診	特定健診 胃・肺・大腸がん検診	フッ素塗布	お喜楽☆ おたつしや塾	憩の家
※要予約 (10月29日/切り)	※要予約 (10月23日/切り)	保健センター	保健センター	憩の家	保健センター	憩の家	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	憩の家	保健センター	保健センター	憩の家	保健センター	憩の家