

けんこうガイド

健康な食生活で生活習慣病を予防しましょう

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ
☎ 47・2113

多 くの食材が旬を迎える、食べ物の味覚の秋だから、とついつい食べすぎていませんか。食生活は健康とのかかわりが大きく、食べすぎや偏食、朝食の欠食などの食習慣は、生活習慣病をまねきます。毎日を健やかに過ごすために、食生活を見直し、生活習慣病を予防しましょう。

②食事は腹8分目まで
食事をよく噛んで食べると、脳の満腹中枢を刺激するため、食欲は抑制され、食べすぎを防ぐことにつながります。早食いをせずに、時間をかけ、一口に20回以上よく噛んで食べるように心がけましょう。



①バランスのよい食事を
栄養をバランスよくとるために、主食、主菜、副菜をそろえましょう。これらをそろえることで、多くの食材から栄養をとることができ、**主食・主菜・副菜**を基本に、牛乳・乳製品、果物もプラスしてバランスのとれた食事を心がけてください。

③食事のリズムを大切に
食事の回数が少ないと1度に食べる食事が多くなりやすくなります。食事は1日3回しっかりととり、間食や夜食をとらないようにしましょう。特に、朝食は眠っていた体と脳へのエネルギー源となるので、しっかりと食べるようにしてください。



朝食は1日のエネルギー源

めざせ！ N^{新冠} K^{健康} P^{プロジェクト}

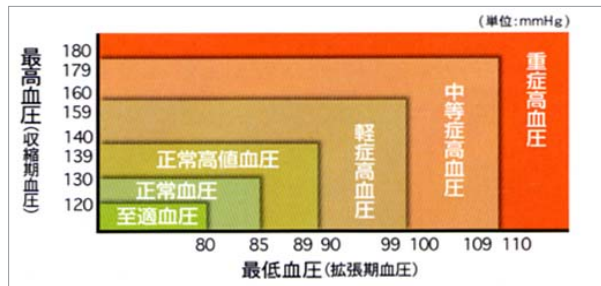
高血圧「ちよつと高め」が要注意！！

血圧とは、血液を体のすみずみまで送る時に必要な心臓の圧力の事です。体中に血液を送る時、この圧力と同じ圧力が血管壁にもかかっています。

血圧には2つ、「最高血圧（収縮期血圧）」と「最低血圧（拡張期血圧）」と呼ばれるものがあります。この最高血圧と最低血圧のどちらか一方、または両方が基準値よりも高い状態にあることを高血圧といいます。

高血圧の原因として、①生活習慣（過剰な塩分摂取、肥満、過度の飲酒、ストレス）②加齢③遺伝的体質などがあげられますが、原因のほとんどが生活習慣によるものです。

高血圧の状態のまましていると、血管に大きな負担がかかり、血管の壁が硬くなる動脈硬化が起こります。動脈硬化とは血管が硬くなり、血液が流れにくくなった状態の事で、この状態を放置してしまうと、血管が詰まったり、破れたり



最高血圧（収縮期血圧）

体に血液を送るため、心臓が縮まった時にかかる圧力のこと。血管にかかる最も高い圧力を表わします。

最低血圧（拡張期血圧）

血液が心臓に戻り、心臓が広がった時にかかる圧力の事。血管にかかる最も低い圧力を表わします。

とついに脳梗塞や脳出血・心筋梗塞を引き起こしてしまいます。高血圧は自覚症状がないからと放置してしまうのではなく、自宅や病院、健診などで定期的に血圧を測定していく事が大切です。来月号では高血圧を予防する食生活のポイントについてお話しします。

介護ワンポイント アドバイス

109

【認知症を防ぐ生活習慣3】

《笑いましよ 笑える人にはドーパミンが》

笑うと、大脳の奥のほうからドーパミンという神経細胞物質があふれ出てきます。ドーパミンは喜んだときに分泌される物質で、脳の覚醒レベルを上げて記憶や学習機能を高め、認知症を防ぎます。仏頂面をしているよりも、意識的にニコニコしているほうが脳が衰えないのです。

また、笑顔でいると認知症になりにくいただけではなく、全身の免疫力も強くなり、がんの予防にも。笑顔こそ、心身ともに若く保つ特効薬です。



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 山田 知矢

●町民福祉課保健福祉グループ
(役場内 ☎ 47・2113 (直通))

11月		11月		10月				月日	時間	事業名	場所										
5日(金)	13時30分	9日(火)	13時	27日(水)	18時	19日(火)	16時	19日(火)	13時	18日(月)	10時30分	17日(日)	7時30分	16日(土)	6時30分	15日(金)	13時	15日(金)	9時45分	13日(水)	13時
健康相談	※要予約(11月1日/切り)	BCG予防接種	保健センター	さわやか運動教室	保健センター	二種混合予防接種	保健センター	ポリオ予防接種	保健センター	特定健診 胃・肺・大腸がん 前立腺がん検診	保健センター	特定健診 胃・肺・大腸がん 前立腺がん検診	保健センター	1歳6カ月児・ 3歳児健康診査	保健センター	乳児健康診査	保健センター	フッ素塗布	保健センター		
静内保健所から ☎ 42・0251																					