

## 睡眠・禁煙・適正飲酒のすすめ

健康について考える機会が多くなった昨今。日頃の生活の積み重ねがこれからの健康にもつながっていきます。

いつまでも元気に過ごせるよう、生活習慣を見直してみましよう。

問合先 健康長寿課健康増進担当

### 良い睡眠で、 からだもこころも健康に

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間が不足している人や不眠がある人は、生活習慣病になる危険性が高くなるため注意が必要です。また、不眠がこころの病気につながることや、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気が人為的ミスに基づく事故につながることも明らかになっています。

起床後は、太陽の光を浴びることや朝食をしっかり食べることで目覚めを促し、睡眠と覚醒のリズムにメリハリがつけます。また、就寝前の激しい運動や喫煙、アルコールの過飲は、睡眠の質を低下させるので避けましよう。

睡眠状態に疑問を感じたら放置せず、生活習慣を見直したり、かかりつけ医もしくは睡眠専門医に相談してみましよう。

### 適切な飲酒量を こころがけましよう

お酒は「百薬の長」といわれ、適量の飲酒はストレスを緩和したり、食欲を増進したりする効果があります。しかし、過度の飲酒は、肝臓病や膵臓病、脂質異常症や2型糖尿病などの要因になります。また、大量の飲酒は認知症の危険性も高めます。

節度ある適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで20g(日本酒1合)程度です。また女性や高齢者、飲酒後にフラッシング反応(少量の飲酒で起きる、顔面の紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛などの反応)を起こす人は、これより飲酒量を少なくすべきであると推奨されています。これらに該当しない人でも、週に2日は休肝日をもうけ、身体をアルコールから開放ましよう。休肝日をつくることで依存も予防できます。

### たばこはやめましよう

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気の原因となります。

たばこには紙巻たばこや加熱式たばこなど、さまざまな種類がありますが、ニコチンおよび発がん性物質にさらされるといって、健康への悪影響が懸念されます。

たばこに含まれるニコチンは、依存性を高める化学物質です。禁煙したくても、一人では難しい場合は、禁煙外来などに相談ましよう。

県HP「県内の禁煙治療に  
保険が使える医療機関」  
はこちら



## お口の健康講座 ～お口のケアでフレイル予防！～

最近「食べるときにむせる」、「かたいものが食べづらい」、「口の中が乾く」などお口のことで困っていませんか。もしかしたら、お口の衰えのサインかもしれません。

かむことや飲み込むことなどの機能は、おいしく食べて健康に過ごす上でとても大切です。早めの気づきと適切な対応方法を知り、お口の衰えを予防ましよう。

**対** 市内在住の65歳以上の方

**場** 大橋市民センター **定** 20人(申込順) **料** 無料 **持** 筆記具

	日時	内容
1日目	12月22日(水) 13時30分～15時	・歯科医師講話「オーラルフレイル予防」 <small>おにまるおとひこ</small> 鬼丸乙彦さん(おにまる歯科医院院長) ・歯科衛生士によるお口の機能チェックとケア方法
2日目	令和4年3月24日(木) 13時30分～15時	・歯科衛生士によるお口の機能チェックとお口の体操 ・管理栄養士による講話「高齢者の気を付けたい食事のポイントとお口の機能を高める食事の工夫」

**申** 12月6日(月)から電話またはファクシミリで健康長寿課健康増進担当へ

## 今年度最終 肺がん結核、胃がん検診のご案内

がんは初期にはほとんど自覚症状がありません。症状のない今、検診を受けることが早期発見・治療につながります。

### 【肺がん結核検診】

胸部レントゲン撮影で、肺がんと結核の両方を調べます。国の基準で定められた「二重読影」により丁寧にみてもらえる検査です。結核は過去の病気ではありません。早期発見はご自身の重症化を防ぐだけでなく、家族や社会への感染を防ぐ観点からも重要です。40歳を過ぎたら毎年受けましょう。

### 【胃がん検診】

胃がん検診は、胃カメラが約1万7000円、バリウムが約5000円の高価な検診ですが、市の助成により、下記の個人負担金で受診できます。

胃がん検診(胃カメラ)期間は1月31日(月)まで、申込可能な胃がん検診(バリウム)および肺がん結核検診日は、1月14日(金)、21日(金)です(14日は男性のみ)。

希望する検診を決めて、保健センターにお申込みください。受診券を送付します。

**対** 肺がん結核…昭和57年4月1日までに生まれた方、胃がん…昭和47年4月1日までに生まれ、昨年度胃がん検診未受診の方

**場** 肺がん結核・胃がん(バリウム)…保健センター、胃がん(胃カメラ)…実施医療機関

**料** 個人負担金 肺300円(65歳以上無料)、胃カメラ3300円(70歳以上無料)、胃バリウム800円

**申 問** 保健センターへ☎271・2745、またはホームページ専用フォームから

## フレイルチェック測定会

新型コロナウイルス感染症の影響で、家で過ごす時間が増えたことにより、「上手に話ができなくなった」、「歩く速度が遅くなった」、「物忘れが多くなった」と感じることはありませんか。もしかしたら、心身の活力が低下した「フレイル(虚弱)」の状態にあるかもしれません。測定会では、自分のフレイル度を知り、予防や改善方法について学びます。早めの気づきで元気な体を取り戻しましょう。

**対** 市内在住の65歳以上の方

**日** 1月18日(火)10時~12時

**場** 北市民センター

**内** 簡単な質問紙を使ったフレイル度チェック、筋肉量などの測定、フレイル予防アドバイス

**定** 10人(申込順) **料** 無料 **持** 筆記具、飲み物

**他** 測定しやすい服装(裾をひざ下まで上げられるズボンなど)

**申 問** 12月6日(月)から電話またはファクシミリで健康長寿課健康増進担当へ



片足立ち上がりテストの様子

## 認知症予防脳トレ教室

「あれ」「それ」という言葉が増えた、ということはありませんか。ゲームや簡単な問題を解きながら楽しく脳トレを行う、認知症予防のための教室です。

**対** 市内在住で65歳以上の方(要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)

**日** 1月14日(金)から毎週金曜日(全8回)14時~15時30分

**場** 大橋市民センター

**内** 認知症についてのミニ講話やゲームなどを取り入れた脳トレ

**定** 16人(応募者多数の場合は抽選)

**料** 100円(初回のみ) **持** 筆記具、飲み物

**他** 抽選時は、新規の方を優先します。結果については、初回の一週間前までに郵送します。

**申 問** 12月17日(金)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

## 定例健康ウォーク

ウォーキングは、健康づくりにとても有効な運動です。講師付きなので、初心者でも安心して参加できます。ご自身の健康づくりのきっかけに、参加してみませんか(雨天の場合は、室内で運動を行います)。

**対** 市内在住の方

**日** 1月14日(金)9時30分~12時

**場** 南市民センター

**講** 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

**内** 3~5kmのコースを歩きます。

**定** 20人(申込順) **料** 無料

**持** 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、筆記具

**他** 両手のあく服装でお越しください。車での来場はご遠慮ください。

**申 問** 12月1日(水)から電話またはファクシミリで健康長寿課健康増進担当へ

# おうちでクッキングのすすめ vol.3

問合せ 健康長寿課健康増進担当

旬とは、ほかの時期よりも食材が新鮮でおいしく食べられる時期をいい、栄養成分も豊富です。今回は、冬が旬の「白菜」を使用したレシピを紹介します。体の血や肉を作るもとになる「たんぱく質」を多く含んだ肉や牛乳も使用しており、栄養バランスのよい一品です。健康状態を良好に保ち、冬を元気に過ごしましょう。

今回のレシピは、市作成「高齢者向け健康レシピ・冬号」に掲載しており、市のホームページで見ることができます。また、健康長寿課、各市民センターおよび若葉駅前出張所にて配布しています。



旬をおいしくいただく

## 鶏ときのこの ミルク煮込み



### 【材料(2人分)】

- ・鶏もも肉(から揚げ用)…200g
- ・エリンギ…80g
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・白菜…100g
- ・にんじん…40g
- ・さやいんげん…2本
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々
- ・薄力粉…大さじ2
- ・牛乳…200ml

### 【作り方】

- ①エリンギは食べやすい長さに切ってから薄切りにする。玉ねぎは薄切り、白菜は1cm幅のざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②さやいんげんはヘタを落とし、長さ3cmに切ってさっとゆで、ざるにあげる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮目から焼く。香ばしく焼いたら返し、①のエリンギ、玉ねぎ、白菜、にんじんを加え、しんなりするまで炒めて塩、こしょうをふる。
- ④薄力粉をふりかけて炒め合わせ、なじんだら牛乳を少しずつ加え混ぜる。とろみがついたら器に盛り、②のさやいんげんをのせる。

## ふれあい掲示板

### 出かけてみませんか

#### ミャンマーに思いを馳せる 愛と ヒューマンのチャリティーコンサート

日 1月30日(日)14時～16時  
30分

場 坂戸市文化会館

料 無料(当日チャリティー募金あり)

申 1月27日(木)までに今野  
へ ☎090・3519・6610

#### 第17回透明水彩を楽しむ 「楽画喜会展」

日 12月21日(火)～26日  
(日)10時～17時(初日12時～、  
最終日16時まで)

場 中央図書館

料 無料 申 不要

問 平野 ☎090・6930・3233

### 仲間になりませんか

#### ビューティフルヨガサークル

対 女性

日 月3回 木曜日11時15分～  
12時15分(11時までに集合)

場 大橋市民センター

問 宮澤 ☎286・8357

### 参加してみませんか

#### ターゲット・バードゴルフ

#### 初心者体験教室

日 12月12日(日)9時～12時

※ 雨天時は、19日(日)に延期

場 圏央道鶴ヶ島ジャンクション  
広場

料 無料 申 不要

他 用具不要、運動のできる服装

問 石田 ☎285・8113

2月号の原稿締切は、12月16日(木)です

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。

## 年末年始に 太らないために

No.201



年末年始は飲み会やパーティが続いて、体重が増える人、血糖値や血圧が上がってしまう人もいます。

去年は新型コロナウイルスのために、忘年会も新年会も中止でした。今年はまだ分かりませんが、会食時や正月休みの食事について考えておきましょう。

①会食は、年末年始に1～2回なら1人前全部食べて、その後3日間程度食事を7割に減らせば、体重が増えることはありません。会食が多い人は、その都度工夫します。コース料理は1食2000kcalを超える場合もあるため、さっぱりとしたメニューを選び、パンは1個までにしましょう。②家での食事は、休みであっても1日3食食べ、食卓以外で食べない、20時以降は食べないなどルールを決めます。③アルコールは、量を決めて飲みます。会食では、注がれない酒(チューハイ、ハイボールなど)にします。正月は日中から酒を飲むことがあります。その場合夜は飲まないなど、工夫します。④菓子類は、家にいると食べる機会が増えます。頂き物も多い時期です。カロリーをチェックする、16時以降は食べないなど決めておけば、休み明けに後悔することはありません。

それでも、体重が増えてしまったら、節酒する、菓子類を食べない日を作るなどして、毎日体重を測り、増えた体重が定着しないうちに元に戻しましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士  
塩澤 和子