

睡眠・適正飲酒・禁煙のすすめ

年末年始を控え、慌ただしくなるこの時期は、生活が乱れがちになるため注意が必要です。

いつまでも元気に過ごせるよう、この機会に生活習慣を見直してみましょう。

☒ 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。睡眠により休まった感覚(休養感)は適切な睡眠の目安ですが、睡眠による休養が十分にとれていない方の割合は年々増加傾向にあることが国の調査でわかりました。

休養感のある睡眠が得られるよう、睡眠の質を高めるポイントを確認しましょう。

- ① 働く世代は1日6時間以上の睡眠を確保、シニア世代は8時間以上の長寝に注意
- ② 適度な運動習慣で眠りの質を保つ
- ③ 就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェインの摂取、スマートフォンの使用は控える
- ④ 光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を整える



適度な飲酒量をこころがけましょう

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇します。また、飲酒に問題を抱えている方は、気分障害、摂食障害などのメンタルヘルスの問題を持ちやすいこともわかっています。

厚生労働省が示す「節度ある適度な飲酒量」の1日平均純アルコール約20g程度(女性は約10g程度)を守り、週に1~2日程度は肝臓を休める「休肝日」を設け、お酒と上手に付き合しましょう。

【純アルコール量20gに相当するお酒の量】



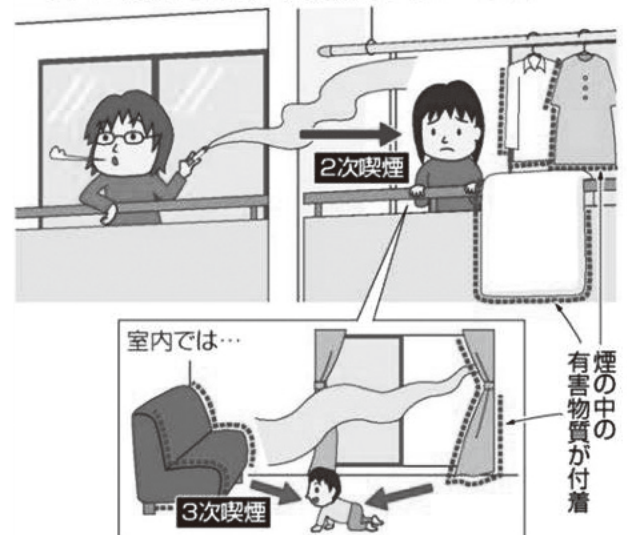
吸わない人に吸わせていませんか？あなたの煙

家族のことを気遣ってベランダで吸っているから大丈夫、喫煙スペースを利用しているから迷惑をかけていないと思っていませんか。

自分で思っている以上に喫煙による影響は広範囲におよびます。口腔内に付着したタバコ臭が喫煙前の状態に戻るのに45分、衣服に付着したタバコ臭は数日から数週間とれません。タバコを吸う人がいる限り、受動喫煙や3次喫煙(*)を完全に防ぐことはできません。

特に身体機能が未成熟な子どもや妊婦にとって、受動喫煙は深刻な問題です。喫煙により、がんや脳卒中など病気が突然死のリスクが高まります。自分自身と大切な家族のためにも、禁煙しましょう！

ベランダ喫煙による受動喫煙のイメージ図



※ 3次喫煙…喫煙も煙もその場にはないが、臭いや煙の成分が壁や床、カーテン、衣類などに付着し、そこから揮発した臭いや成分を吸入してしまうこと

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。講師も一緒に歩くので、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** 12月8日(金)9時30分～12時
- 場** 大橋市民センター
- 講** 鶴ヶ島ウォーキングクラブ
- 内** 4.9kmのコース(健康ウォーキングマップのコース)を歩きます。
- 定** 20人(申込順)
- 料** 無料
- 持** 飲み物、タオル、帽子
- 他** 両手のあく服装でお越しください。
- 申 問** 健康長寿課健康増進担当へ電話または専用フォームから



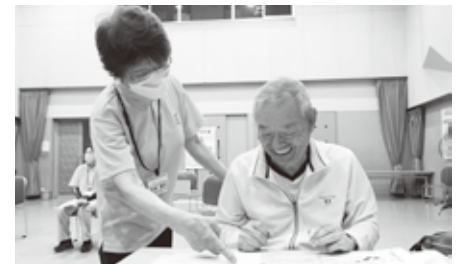
申込はこちら

自分の元気をチェックしよう!

知らず知らずのうちに老化を進めないためにも、筋肉量の測定や質問紙で自分の元気を確認し、心と体の若返りスイッチを押してみませんか?

- 対** 市内在住の65歳以上で同会場で2日間参加できる方

日にち	時間	会場
【1日目】 12月12日(火)	10時～12時	つるがしま中央交流センター
【2日目】 12月19日(火)		
【1日目】 12月15日(金)	13時30分～15時30分	大橋市民センター
【2日目】 12月22日(金)		



- 内** 【1日目】フレイルチェック測定会/質問紙を用いたフレイルの兆候の確認、測定機器を使用した筋肉量などの測定
- 【2日目】健康長寿へギアチェンジ講座/市の専門職(歯科衛生士、管理栄養士、保健師)による講話、市食生活改善推進員協議会によるお茶とクリスマスのお菓子の提供

- 定** 各回15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1日(金)から健康長寿課健康増進担当へ電話または市ホームページから



申込はこちら

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。簡単な問題を解いたり、体を動かしながら脳トレを行う認知症予防のための教室です。

- 対** 市内在住の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11日から毎週木曜日10時～11時30分(全8回)
- 場** 南市民センター
- 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** 20人(抽選)
- 料** 100円(初回のみ)
- 他** 申込多数の場合は抽選ですが、新規の方を優先します。結果は、初回の1週間前までに郵送します。
- 申 問** 12月15日(金)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ直接または電話



おいしく適塩! たっぷり野菜レシピ vol.3

「鮭とレンコンの甘辛マリネ」



寒くなると塩分を多くとりがちです。カリウムたっぷりのレンコンで余分な塩分を排出させましょう。

エネルギー：229kcal カリウム：539mg 食塩相当量：1.4g

- 材料(2人分)**
- ◇生鮭 …………… 1切れ(100g)
 - ◇レンコン …………… 120g
 - ◇ピーマン …………… 60g
 - ◇サラダ油 …………… 小さじ2
 - ◇赤唐辛子(お好みで)
- [A]**
- ◇しょう油……………大さじ1
 - ◇酒……………大さじ1
 - ◇みりん……………大さじ1
 - ◇酢……………大さじ1
 - ◇砂糖……………小さじ2

- 作り方**
- ①生鮭は骨を除き、1切れを4つに切る。レンコンは皮付きのまま7mmの厚さの輪切りにする。ピーマンはへたを取り、乱切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を入れ、鮭、レンコン、ピーマンを並べて弱めの中火で焼く。2分間ほどしたら裏返し、ふたをしてさらに2分間焼く。焼いた物を取り出す。
 - ③同じフライパンにAを入れて中火にして沸騰したら②にかける。さっと混ぜて、なじませて、できあがり!
- レシピ作成：市食生活改善推進員協議会

年末年始の食生活

年末年始はクリスマス会や忘年会や新年会など、普段と違った食生活パターンになりがちです。この時期は大勢で美味しいものを囲む楽しみがありますが、「お正月休みが明けたら太ってしまった」、「体調がいまひとつ…」ということのないように気をつけたいポイントを挙げておきます。

- ・ 1日3回、食事の時間はいつもと同じになるように決めておき、特に夜10時以降はできるだけ飲食を控えましょう。
 - ・ お酒の席ではお酒と同量の水を用意しておく飲み過ぎが防げます。おつまみは低カロリーでたんぱく質やビタミン類が豊富な料理を選びましょう。冷奴、枝豆、刺身、酢の物、サラダ、野菜の煮物などおすすめです。また、今夜は忘年会だからと暴食を食べずに空腹で飲酒をすることは、二日酔いの原因となります。欠食をせずに野菜料理を多めに食べるようにしましょう。
 - ・ 食べ過ぎたら2～3日で調整しましょう。翌日はバランスを取りながら欠食しないようにして軽めの食事をとり、同時に不足しているものがあれば補うなど、調整して食べるようにしましょう。
- また、生活リズムをできるだけ崩さず、毎日20～30分ほどウォーキングなど軽い運動で身体を動かすことも大切です。休み明けは心身ともにスッキリとした状態で迎えられるといいですね。



女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 川本 尚子

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

マザーズバンド ヴィーヴォ vivo(ママさん吹奏楽)

対 女性(子ども連れ可)
日 月3回(平日2回、土・日曜日、祝日1回)9時～12時
場 富士見市民センター
問 佐藤 ☎090・9679・7934

にこにこ指圧クラブ(指圧)

対 市内在住在勤の方
日 第2・4金曜日18時～20時
場 大橋市民センター
問 鈴木 ☎286・1412

出かけてみませんか

第21回MOA美術館
 坂戸・鶴ヶ島児童作品展

日 12月17日(日)まで開催中
 9時30分～16時30分
 ※ 休館日：11月29日・30日、12月5日・6日、9日、12日・13日、16日
場 城西大学水田美術館(坂戸市けやき台1-1)
料 無料
申 不要
問 同作品展実行委員会事務局・榎木 まさき
 ☎090・6450・9368(午後～)

省略記号一覧

対 対象 **日** 日時 **日** にち
期 期間 **場** 場所 **講** 講師
内 内容 **定** 定員 **報** 報酬
料 入場料・参加費 **持** 持ち物
他 その他 **申** 申込 **問** 問合せ

2月号の原稿締切は、12月15日(金)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