



保健センター通信 ホケセンだより



問 保健センター
☎ 85-2555

野菜を食べて健康な体づくりのはなし

冬も野菜はしっかり食べましょう

野菜は体の調子を整えるビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。およそ90%は水分ですが、厚生労働省によると1日350g以上食べることができれば、体に必要なビタミンやミネラルの大部分をとることができます。

ビタミンやミネラルをとることは、一緒に食べたご飯やパンをすばやくエネルギーに変えて体を動かし、肉や魚のたんぱく質を体のさまざまな器官の材料に使うなど、体の健康を維持するためには欠かせません。

また、食物繊維も豊富に含んでおり、糖や油をゆっくり吸収させてくれるので、肥満の予防や解消にも大活躍します。

たんさ 短鎖脂肪酸を知っていますか？

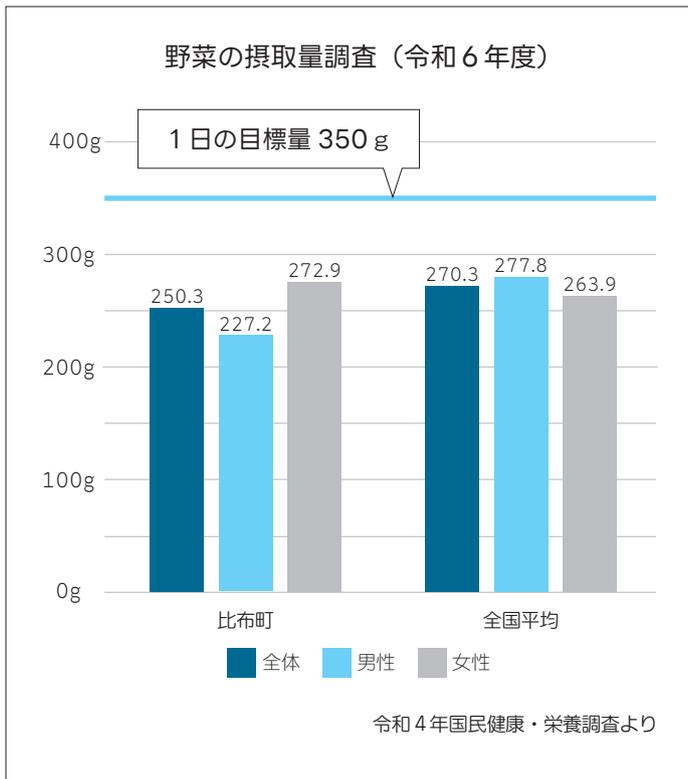
テレビなどで最近よく聞く「短鎖脂肪酸」。これは大腸で作られる脂肪酸のことで、食品には含まれていません。

短鎖脂肪酸は、

- ①血糖値のコントロール
- ②体脂肪の蓄積を防いで太りにくい体質にする肥満予防
- ③腸粘膜を丈夫にして、口から入った病原菌やウイルス、毒素から体を守る働きをしています。

この短鎖脂肪酸を大腸で増やすのに必要なのが食物繊維で、野菜を350g食べると1日に必要な食物繊維の約60%をとることができます。残りはキノコ類や海藻、豆類や芋を食べてとりましょう。

比布町の皆さんはどれくらい野菜を食べているでしょうか



今年度の総合健診後のアンケート結果では、左図のグラフのように目標摂取量350gには届いておらず、町全体で見ると全国と比べて低い状況でした。

あと100g増やすためには、にんじんなら1/2本、カット野菜一袋分(100~130g)を毎日少し意識して増やせるといいですね。

体調を整えて、健康な体を維持するために野菜を食べましょう。

女性は全国平均を超えています！
男性は...





「ピピカツ」って？

町では、運動習慣の形成や食生活の改善を通じて、全世代が生涯健康で豊かな人生を送るために必要な体づくりをサポートする事業「ピピカツ」を展開中。ピピカツ事業は、このロゴマークが目印です。

01



今月の筆者

比布町地域おこし協力隊
ピピカツ担当 藤本 隆靖

年末年始のご馳走でつつい増えてしまった体重。さらに、寒さが厳しい比布町の冬では、外で運動するのが難しいですね。でも大丈夫！今回は、家の中で簡単にできる「お正月太り解消」と「姿勢改善」の方法をご紹介します。

無理なく楽しく続けられるアイデアで、体も心も軽やかにしていきましょう！

お正月太り解消！家でできる壁プッシュアップ

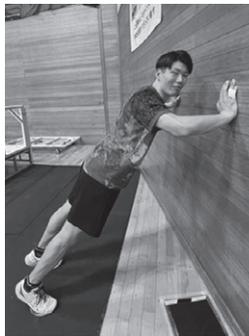
●壁プッシュアップの効果

- ・肩甲骨を活性化し、肩こりを改善
- ・腕や胸の筋肉を引き締め、代謝をアップ
- ・姿勢を整えて、猫背を防止
- ・血流促進で全身がポカポカに！

●実際にやってみましょう

- ①壁から 30 ~ 40cm 離れて立ち、肩と同じくらいの高さに手を付けます。
- ②肘を曲げながらゆっくり体を壁に近づけ、肩甲骨を寄せるように動かします。
- ③息を吐きながら手で壁を押して元の位置に戻ります。
- ④これを 10 回 × 2 ~ 3 セット行いましょう。

ポイント：背中をまっすぐに保ち、動作をゆっくり行うのがコツです！



食事の工夫でお正月太りをリセット

運動に加え、日々の食事を少し見直すだけでも効果的です。

・朝食を軽めにする

野菜スープやヨーグルトなど消化の良いものを取り、胃腸を休めましょう。

・タンパク質と野菜をしっかり取る

魚や鶏肉、大豆製品を取り入れたり、根菜類たっぷりの煮物や鍋料理がおすすめです。

・こまめな水分補給を

冬場は水分が不足しがち。白湯やお茶で体を温めながら、むくみ解消にも役立てましょう。

寒さが厳しい比布町の冬でも、家の中でできる壁プッシュアップやちょっとした食事の見直しを取り入れるだけで、無理なく健康的に過ごせます。

今から始めて、春を迎える頃には心も体も軽やかに！まずはできることから、楽しくチャレンジしてみましょう。

ピピカツブログでは、運動教室やフィットネスの様子などピピカツに関する情報を掲載♪

02 「ピピカツフィットネス Lite」ぜひご参加ください

ピピカツ事業の一環として、大人向け運動教室「ピピカツフィットネス Lite」を開催しています。

第5回「ドイツ発症の脳と体のエクササイズ！ライフキネティック！」

～全ての人の脳をより機能的に！～

●中高年に期待できる効果

認知機能改善、転倒予防、注意力と理解力の向上

日時 2月27日(木) 午後6時～7時30分

場所 農村環境改善センター多目的ホール

講師 町地域おこし協力隊 東谷 優輔

申し込み・問い合わせ先 保健センター



◀こちらからも申し込みができます



ピピカツブログ
公開中！



ピピカツブログ 検索

地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

問 地域包括支援センター
(役場保健福祉課内)
☎ 85-2112

広げよう見守りの輪（ネットワーク）

地域見守りネットワークとは、町民や町内機関、事業所などが、日常の中で心配な方や困っている様子の方に気づいたとき、役場保健福祉課へ連絡し、早期に必要な支援を行うものです。

このネットワークを活用して、①異変の早期発見や対応 ②孤立死の防止 ③虐待の防止と早期発見 ④消費者被害の防止に取り組んでいます。個人情報には遵守しますので、異変に気が付いたときには速やかにご連絡ください。

見守りポイント

- ①郵便受けに新聞などが溜まっている
⇒「屋内で倒れている可能性」
- ②昼間でも電気が点いたまま、または、夜に電気が点いていない
⇒「体調不良、屋内で倒れている可能性」
- ③買い物の際、小銭がたくさんあるにも関わらず、毎回紙幣を出す
⇒「認知症の可能性」など

SOS やまびこネットワークとは

認知症または、その疑いのある方が記憶・判断力の低下、方向感覚の変化から、道や場所を間違え帰宅できなくなった際に、関係機関や地域の方々などが協力して行方不明になった方を早期発見・保護し、その後も安心して生活できるように支援する仕組みのことです。

行方不明になった方がいた場合には、すぐに最寄りの警察署にご連絡ください。

きたよん通信

バリアフリーってなに？①

今月は「バリアの種類①②」について紹介します。

上川中部基幹相談支援センター「きたよん」

当麻町 3 条東 2 丁目 11-1 (当麻町役場庁舎内)

☎ 84-7111 FAX 84-7333 ✉ kitayon@potato.ne.jp

開設時間 月～金曜日(祝日を除く) 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

障がい者虐待防止センター専用電話(24時間対応) ☎ 84-7222



●バリアフリーとは

バリアは生活の支障となる障壁を意味し、「どうなっていたら困らないかな」「便利になるかな」と考えて、設備や環境を整えたり道具を使ったりしてバリアを取り除くことをバリアフリーと言います。



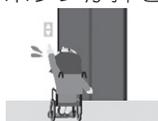
●バリアは大きく分けて 4 つあります

①生活のバリア

公共交通機関、道路、建物などで、利用する人に不便さを感じさせることです。

・例えば…

エレベーターのボタンが高い位置にあると、車いすを使っている人はボタンが押せません。



②制度のバリア

社会のルール、制度によって、障がいのある人が持っている能力を活かす機会を奪われていることです。

・例えば…

障がいなどを理由に入学試験や資格試験などの受験資格や免許などを与えない。



③④は次号へ

きたよんサロン

障がいのある方や家族が交流できる場として、月 1 回開催しています。

日時 2 月 19 日(木)午後 3 時～
場所 福祉会館第 1 和室

問い合わせ 保健福祉課 社会福祉室 福祉係・
上川中部基幹相談支援センター「きたよん」