

健康 かいはつ

//////////////////// もくじ //////////////////////

2……コラム『オアシス』

3……ドクターより

4・5……センターだより

6・7……健康らいふ『運動編』『食生活編』

—vol.95—

秋冬号

一般財団法人 下越総合健康開発センター 健康情報誌



はらはら舞う粉雪とエゾリス



一般財団法人 下越総合健康開発センター

からだとまちの健康づくり

ウェルビーイング Well-Being

若い頃は、野球に明け暮れ、体力と根性の時代でした。社会人になっても、「いけいけ ドンドン」の不摂生が祟り、体重・尿酸値ともに増加。折しも、アフラ性口内炎で固形物を食べることができないまま、夏の野球試合に臨んだこともあり、体重が20kg低下。これを機会に一念発起、体質改善に取り組み更に体重を15kg減少させ、4年かけて体重75kgとしました。今では、高校時代の体重72kgで20年間維持しているところです。

さて、ここ10年ほど、医学あるいは創薬技術が進展し、また社会保健環境の進歩も相まって、健康寿命も延伸していますが、最近では体面だけでなく、心身と

もに満たされた状態を示す

「ウェルビーイング・Well-Being(良い)Being(状態)」イタリア語ではBenessere(ベネッセ)という概念が大切であると感じています。ウェルビーイングには、①小さなことでも主体的に何かを実現させることにより得られる幸福(やってみよう因子)。②良好な人間関係を築き人とのつながりを感じられる幸福(つながり因子)。③感謝の気持ちを持つ人(親切で利他的感謝の因子)。④長所や短所も認め、視野を広く持ち失敗を恐れずチャレンジできる幸福(前向きと樂觀の因子)。⑤人と自分を比べ過ぎず、自分らしさを持ち、ペースを守って動ける幸福

(自分らしさ・ありのまま因子)という、5つの要素・因子があると言われております。これは個人だけでなく、持続可能な社会づくり、地球環境の保全にも通じるものであり、会社、組織の在り方にとっても大事な要素であると考えています。

阿賀野市においても、健康寿命の延伸は幸福度や生産性の向上に大きく寄与することから、これからの地域医療の在り方を模索しつつ、検診・ワクチン接種などの健康予防への取り組みを支援するとともに、合わせて当市が持ち得ている自然、歴史、文化を再評価し、これを活かしたまちづくり、いわゆる「来てよし、住んでよし」の事業を展開してまいります。



阿賀野市長
加藤 博幸
ひろゆき

小児の健康維持、病氣予防等について

小児期は身体と心の発達が著しい時期です。この時期に健康を維持し、病気を予防するためには、日常生活の習慣が非常に重要です。以下にお子さんが自分自身の健康を守るために気をつけるべきポイントを紹介します。

まずバランスのとれた食事が基本です。成長期にある子どもは身体が必要とする栄養素を十分に摂取することが大切です。朝食を抜かないこと、野菜や果物をしっかりと食べることで、糖分や脂肪分の多い食べ物を控えることが、健康な体作りに繋がります。特に朝食は一日のエネルギー源となるため、しっかりと摂るようにしましょう。

次に適度な運動が健康維持には欠かせません。運動は体力を向上させるだけでなく心の健康にも良い影響を与えます。学校の体育の時間や部活動だけでなく、日常的に体を

動かす習慣をつけることが大切です。例えば家の近くをウォーキングしたり、自転車に乗ったりするだけでも良い運動になります。

また十分な睡眠も忘れてはいけません。例えば中学生は、1日に少なくとも8時間の睡眠をとることが推奨されています。睡眠は体の疲れを取るだけでなく、記憶力や集中力を高める効果もあります。夜遅くまでスマートフォンを使ったり、テレビを見たりするのは控え、規則正しい生活リズムを保つことが大切です。

さらに病気の予防には手洗いが効果的です。学校や外出先から帰ってきたら必ず手を洗いましょう。また感染症が流行している時期には、マスクを着用し人混みを避けることも大切です。ワクチン接種も感染症を予防する重要な手段ですので、医師と相談しな

がら適切な時期に受けるようにしましょう。

最後に心の健康にも気を配りましょう。友達や家族とのコミュニケーションを大切に、ストレスをため込まないようにすることが大切です。もし悩みや不安を感じたら、一人で抱え込まずに、信頼できる大人に相談することが大切です。

健康な体と心を維持するためには日々の生活習慣が基本となります。自分自身を大切にし、健康的な生活を送るための習慣を今のうちから身につけていきましょう。

新潟県立新発田病院
小児科
長谷川 さとし 聡

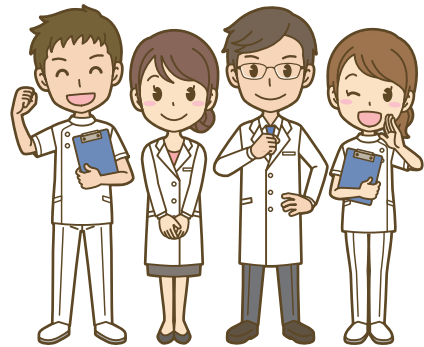


「健康をかいほつする人々」第4回は、福祉サービスについてご紹介します。

当センターでは訪問看護・居宅介護支援・デイサービスの3つの事業を運営しています。地域の皆様の生き生きとした生活をサポートするという理念に基づき、介護福祉士や生活相談員・ケアマネジャー・看護師などのスタッフが協力しながらご利用者様に接しています。今回はそれぞれの部門で日々ケアに当たる福祉部のスタッフの業務について聞きました。

健康を かいほつ する人々

第4回 福祉サービス事業に 携わるスタッフについて



訪問看護ステーション

渡辺さなえ

訪問看護は介護保険、医療保険、各種公費負担制度にてご利用頂けるサービスで、ご利用頂ける対象者は赤ちゃんからお年寄りまで、主治医（かかりつけ医）が訪問看護の必要性を認めた方です。そのため、訪問看護の開始に際しては、ご利用者様の主治医が発行する「訪問看護指示書」の交付を受ける必要があります。

訪問看護ステーションでは、ご

利用者様が住み慣れた地域や在宅で自分らしく安心して生活をお過ごし頂けるよう、ご利用者様・ご家族様とのコミュニケーションと信頼関係を大切に、病状が悪化することなく穏やかな生活を継続できる最善の方法を一緒に考えながら支援しています。

ご利用頂いた方の中には、何十年もの長期にわたる方や、がん終末期で数日・数ヶ月の間になる方など様々な方がいらっしゃると思いますが、ご自宅にお伺いしていつもと変わらない会話や笑顔をみせてくださる時など何より嬉しくやがいを感ずる場面です。

これからもご利用者様を中心として多職種で情報を共有し、連携しながら、訪問看護もこのチームの一員として、安心と信頼をお届けできるよう、日々研鑽に努めてまいります。



居宅介護支援センター

馬場 智代^{ともよ}

居宅介護支援事業所に在籍する介護支援専門員（ケアマネジャー）は、主に介護認定を受けた方に対しご自宅において必要な在宅サービス等が適切にご利用できるように在宅介護全般に関する相談援助業務を行っています。

居宅介護サービス計画（ケアプラン）の作成や介護サービス事業者等との連絡調整、要介護認定の代行申請や施設入所を希望する方への相談等が主な業務となっていますが、ご利用者様の心身の状況や環境、ご意向やニーズはお一人おひとり異なっており支援内容は多岐にわたっています。かかりつけの医師や各サービス事業者の専門職、各関係機関等の方々との連携を図り、ご利用者様やご家族様と相談のうえ在宅サービスを提供しています。

ご利用者様がご自宅やその地域で自分らしく生活を送ることができるよう、ご利用者様やご家族様、関係する方々との関わりや信頼関係の構築を通して人や地域に貢献できるよう研鑽に努めています。

デイサービスセンター

本間 文則ふみのり

デイサービスでは、食事や入浴のサポートをするだけでなく、自宅で生活を継続するための機能訓練も行っており、その役割は、日常生活の支援をすることやコミュニケーションの機会を作ること、ご家族様の介護負担軽減を図ることなど、その方に合った支援を次の3つの職種が連携し、提供しています。



介護職員

ご利用者様の食事や入浴、排泄つ介助など、ご利用者様がデイサービスで快適に過ごしていただけるよう介助するのが主な業務です。

食事中は誤嚥に注意を払い、入浴介助では転倒・体調の変化に気づけることを常に心がけています。

他にもご利用者様の送迎・レクリエーションの計画・実施など業務内容は多岐にわたります。

看護職員

ご利用者様の体調管理、バイタルサインのチェック、入浴の可否の判断、服薬管理（インスリン注射・点眼等）、褥瘡処理、急変対応等を行っています。また、機能訓練も担当しており、可能な限りご自宅において自立した日常生活を営むことができるよう、歩行訓練や立位訓練、集団体操等も行っています。

ご利用者様の体調変化に気づけるよう、身体状況を把握し、些細な変化も見逃さないよう注意を払っています。

お一人おひとりに寄り添った

介護と、より良い生活を送ることができるよう生活相談員・介護職員と連携を取りながら日々の業務を行っています。

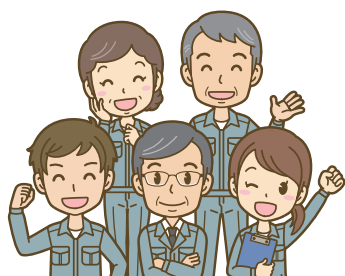
生活相談員

ご利用者様のご利用に関する連絡調整、相談、ケアマネージャーや外部との連携、通所介護計画書の作成、介護業務、送迎等様々な業務を行っています。ご家族様に対しても、介護相談やサービス内容をわかりやすく説明し、安心してデイサービスをご利用いただけるよう努めています。また、内部の職員同士の意見集約やシフト調整など円

下越総合健康開発センター福祉部では約30名のスタッフが、それぞれの専門性を活かし、多職種で連携しながら、ご利用者様やご家族様がよりよい生活を送るためのお手伝いをしています。

あなたも、私たちと一緒に健康を「かいはつ」してみませんか？

第5回は 環境検査に携わる スタッフについてです



滑なサービス利用を進めるためにとても重要な役割となっています。



適度な運動はメリットが多いもの。ただし、動けば動くほど効果があるわけではありません。強すぎる運動は、心臓病のリスク、筋肉や関節のケガのリスクを増やし、免疫力を低下させてしまいます。

適度な運動のメリット

- 骨を丈夫に
- 関節や筋肉を柔らかく
- 睡眠の質を向上
- 生活習慣病の予防・改善
- 脳の活性化
- 心を元気に
- 免疫力の向上



やってみよう!

有酸素運動で体スッキリ

その場足ふみ

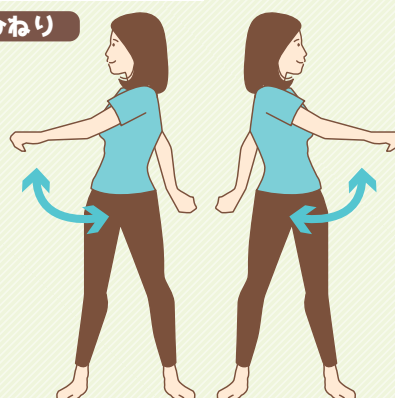


でんでん太鼓ひねりで 背骨まわりの血流アップ

でんでん太鼓ひねり

ひざを軽く曲げて左右にひねる
5〜10往復

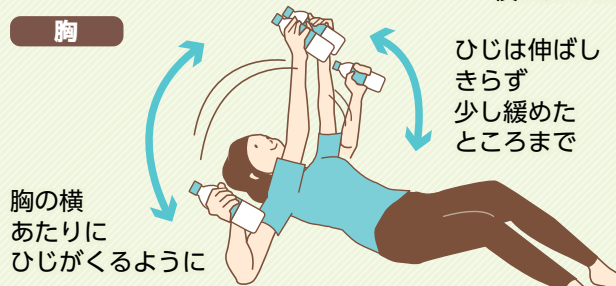
1往復に2秒かけるように



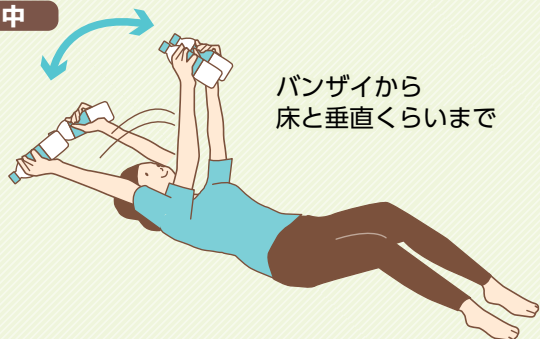
ペットボトルダンベルで筋トレ

まずは10回程度で1セット、
慣れたら2〜3セット

胸

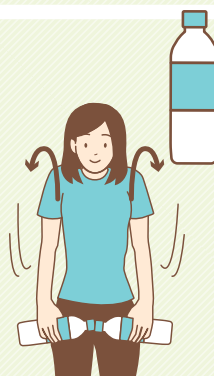


背中



肩・肩甲骨

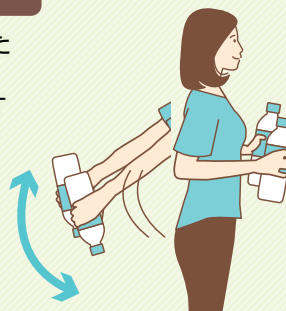
肩をすくめる、下ろすの
動作に回転を加える
前から後ろ5回、後ろから前5回程度



ペットボトルの中に入れる水の量で重さを調節できます
300mlくらいから始めてみましょう

二の腕

ひじを曲げたところから
後ろへ伸ばす



「雨ニモマケズ風ニモマケズ」でなくても大丈夫。
その日の体調に合わせて、時間や回数を調整しましょう。



腸内環境を整えて 免疫力向上

管理栄養士
あかり 有賀 朱里

細菌やウイルスなどの異物から体を守る防御システムを「免疫」と呼んでいます。この免疫システムの大半が腸に集まっているため、腸内環境を健康的に保つことが大切です。

人の腸内には、大きく分けて3種類の腸内細菌が存在しています。善玉菌、悪玉菌、日和見菌（善玉菌でも悪玉菌でもない菌）で構成されていて、お互いにバランスを取りながら腸内環境を保っています。このバランスは食事によっても左右されるため、善玉菌の栄養になるものを摂取したり、悪玉菌が増えない食生活を心がけましょう。

腸内細菌の理想的な割合



日和見菌は、善玉菌、悪玉菌のどちらが優勢になっているかによって多いほうの味方になるため、善玉菌が優位になる環境づくりが大切です。

善玉菌は、主に乳酸菌やビフィズス菌等を指しますが、食物繊維やオリゴ糖を発酵・分解させて酸を作り出します。この酸が悪玉菌を抑制したり、スムーズなお通じをサポートしてくれ、腸内環境を整える働きをしてくれます。

善玉菌を含む食品や栄養となる食物繊維を積極的に摂ろう！

善玉菌を含む食品



善玉菌の栄養となる食品



おすすめの食べ方は、**善玉菌を含む食品と善玉菌の栄養となる食品と一緒に摂る事**です。ヨーグルトにバナナを入れる、納豆にきざみねぎを組み合わせるなど、手軽にできそうですね。ただし、ヨーグルトや乳酸菌飲料には多くの糖分が含まれていたり、発酵食品には保存性を高める為にたくさんの塩分が添加されていたりします。糖分や塩分の摂り過ぎには注意しましょう。



水質検査のご案内

当センターでは、井戸水の水質検査も行っております。
ご自宅で洗濯や花の水やりなどに井戸水を使用しているという方も多いと思います。
何か気になることがあれば、気軽にご依頼・ご相談ください。



- ・水の触れた箇所に色がつく。(水自体の色が気になる)
- ・金気臭などの臭いが気になる。
- ・金魚や鯉が死んでしまった。
- ・コップにためるとゴミのようなものが浮いている。

検査はしたいけれどどうしたらいいかわからない…という方も、お気軽にお問い合わせください。担当検査員がご説明いたします。

〈お問い合わせ先〉 環境検査課 ☎0254-23-8352 (直通)

主な項目



- pH
- 味・臭気
- 色・濁度
- 細菌検査(一般細菌・大腸菌)
- その他化学検査(鉄など)

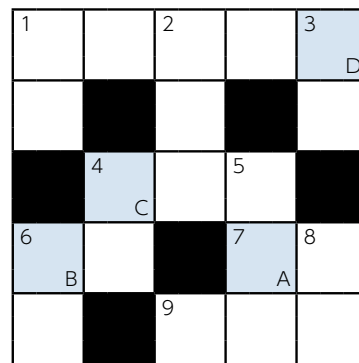
タテのカギ

- もうけ。利益を得ること。損して〇〇取れ。
- 相手を敵と感じる気持ち。敵対する心。
- 服装・言動がきどっていて、嫌みに思われること。
- 食事以外の嗜好品として食べる食品。甘い味のものが多く、スナックや米菓などもある。
- 少しの雪。少し降る雪。大雪⇔〇〇〇。
- 蚕の繭から作った糸や布。英語でシルク。
- 体は硬い甲羅で覆われ、中に頭や手足を引っ込めることができる。長寿とされる縁起物。

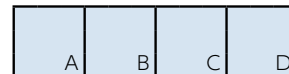
ヨコのカギ

- いざというときのために大切にしておくこと。また、そのもの。
- 桑の葉を食べて繭を作る虫。
- 海や川が陸と接する境目。水ぎわ。
- 家の中で地面や土間よりも高く、板を平らにはりつめた所。
- 効く力。効果。

郵便ハガキに答えを書いてお送りください。
抽選で10名の方にクオカードをプレゼント。
たくさんのご応募をお待ちしています。



答え



クロスワードパズルを解いて、A〜Dをつなげて答えを完成させてください。

クロスワードパズル

前回 (vol.94) の答え

ヒ ヤ ケ ド メ

応募総数 257 名 正解者数 257 名

厳正な抽選の結果、次の 10 名の方が当選されました。

中村 博美 様 五十嵐イミ子 様 波多野真弓 様 北澤 知宙 様
片野 玲子 様 瀬賀ち子 様 松野 由里 様 三田村妙子 様
片野イサ子 様 新井田律子 様

応募締め切り 12月27日(金) 消印有効

*お預かりした個人情報
は賞品の発送のみに使
用し、承諾なく第三者
に提供することはあり
ません。

答え 〇〇〇〇
郵便番号
住所
氏名(ふりがな)
年齢
ご意見・ご感想

当選者発表時、お名前を
公表されたくない方はその旨
をご記入ください。

85 957-8577

新発田市本町4-16-83
下越総合健康開発センター
健康かいほつ

「クロスワード」係

「健康かいほつ」では、
健康に関するテーマや
取り上げてほしい内容を
募集しています

(採用された方には、粗品をプレゼント)

一般財団法人 下越総合健康開発センター

「健康かいほつ」編集係

〒957-8577

新発田市本町4-16-83

TEL 0254-24-1145

FAX 0254-22-0492

Eメール kikaku06@kenkokaihatu.or.jp

ホームページ https://www.kenkokaihatu.or.jp



近年熊の被害が各地で取り上げられて
います。私は就職を機に新発田へ越して
来て5年目になりましたが、地元で熊
はかなり身近なものでした。
私の祖父は仕事の傍らに熊の狩猟を
していました。罾を用意し、かかった熊
を朝方仕留めるのです。子供の頃には祖
父に作業場へと招かれ、何かプレゼント
があるのかと期待してみれば1mを超
える熊が吊るされていたこともありまし
た。(血抜きをしていたらしい)
最近では「ジビエ」などと言われてい
る熊の肉も、よく汁物にして食卓に並
んでいたものです。熊肉は脂身が多く
臭みも強いのでネギ等の臭味消しとど
もに醤油ベースで甘辛く煮込むのです
が、甘い脂でてらと光るスープは
身体を芯からグツと温めてくれました。
熊が出たと聞けばやはり恐ろしく感
じます。しかし同時に、昔実家で食べ
たその味をどうしても思い出してしま
うのです。

中山 一輝

編集後記

募集

(一財)下越総合健康開発センター
集団検診課では看護士のスタッフ
を募集しています。
勤務時間、賃金等詳細については下越
総合健康開発センター 集団検診課 片貝
(TEL 0254-228-1882) まで
お問い合わせください。