

朝陽地区 健康だより

健康が一番



回覧

発行 朝陽地区住民自治協議会 健康増進部会 事務局 TEL 219-1068 <http://asahi-jk.jp>

令和4年9月24日(土)、朝陽支所で『健康推進員研修会』を開催致しました。
三陽保健センター保健師の竹内享子様のご講演がありましたので、一部をご紹介します。

「朝陽地区の皆様の健康寿命の更なる延伸を目指して」

長野県は長寿県と言われますが、介護を必要とする長寿の方が多いのも実情です。何が原因で介護が必要な状態になっているのか？介護認定を受けておられる方の基礎疾患は何か？

- 1位 高血圧
- 2位 脂質異常症
- 3位 糖尿病

これらの基礎疾患により、血管がつまる材料が増えていきます。

検診を受けて、血管を傷めるリスクを早期に発見し生活習慣を改善し、健康寿命の延伸を目指しましょう。また、家庭での血圧測定が大切だというお話でした。

生活習慣病を起こす血管の変化は、10年～15年かけて進んでいく。その間、痛みなどの自覚症状はない。気付かないうちに、血管の変化(動脈硬化)が進行しているかもしれない。

高血圧を予防するために減塩しましょう！

肥満の解消のため、野菜はたっぷりごはんは適量で！

栄養・食生活は、健康の保持・増進に大きく影響しており、多くの生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上の観点から重要です。

望ましい栄養・食生活を身につけるためには、すべての年齢層へのそれぞれの課題に対応することが重要であり、特に**若年層**については、**3食食べること**、

高齢者については、**低栄養の予防・改善**(フレイル対策)の取り組みが重要とされています。



野菜は1日350g食べましょう！

果物は1日200g程度食べましょう！

*果汁100%のジュースは食物繊維が期待できず糖分も多いので注意が必要です。

