

健康だより



発行 朝陽地区住民自治協議会 健康増進部会 事務局 TEL219-1068 <http://www.asahi-jk.jp/>

減塩のポイント！

- 帳尻をあわせて上手な食事を考える。

(摂取し過ぎの次の食事を抑える！ 1日、1週間単位で増減させて帳尻を合わせる)

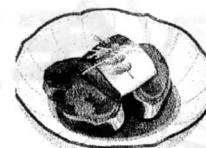
- 味噌汁を3食、食べるなら…1食当たりの味噌汁の量を減らす。

通常の1杯分を 1/3杯にして3食 食べる



- 具材は、大きめに切ると塩分の摂取量が減る。

- 染み込む料理より具材の表面に味をつける方がよい。



フレイル予防しましょう!!

加齢



健常

フレイル予防
(前虚弱)

(前虚弱)

フレイル
(虚弱)

(虚弱)

併存症*

要介護
(身体機能障害)

要介護
(身体機能障害)

生活習慣病予防

介護予防
早期予防重視型

自立支援に向けたケア
多職種協働

虚弱期のケアシステムの確立
医療・介護や住まいも含めた
トータルなケアシステム

寝たきり予防・適切な取り組みにより元気な状態に戻れる可能性がある状態

意外と知らない

冬も水分補給していますが？



風邪対策

喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます

水分摂取が少ないと、
血液の粘度が上がり
「ドロドロ」の状態になる。
ドロドロ血液によって
血管が詰まりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。



脳卒中・心筋梗塞予防



年末年始、アルコール はほどほどに…

脂肪肝からはじまり、長期間の飲酒は高血圧の原因になります。
アルコールの作用や代謝に伴い、血糖値にも影響を与え糖尿病のリスクも高めます。

膵臓、脳・神経など、さまざまな臓器に悪影響を及ぼします。
体調不良で遅刻や欠勤をしたり、二日酔いで頭が働かなくなるなど、
仕事や家庭関係にも影響が及ぶ事も…
その結果ストレスをためて一層お酒の量が増えてしまうことになる場合もあります。

適量を守り、休肝日を作りましょう

体にやさしい飲酒

適度な量のたんぱく質や糖質、野菜をバランスよく食べながら、お酒を楽しもう。
冷奴や枝豆、お刺身やあぶら身の少ないお肉、ゆでたり蒸したりした野菜など、
カロリーを抑えた料理がおススメです。