

保健師だより

夏の暑さで疲れが溜まっていませんか？

9月は1年の中で気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。夏の疲れをしっかりとって、体調を整えましょう。

夏の疲れの主な原因は？

- 日中の暑さによる体力の消耗
- 室内と室外の温度差による自律神経の乱れ
- 冷たいものの食べすぎ、飲みすぎによる胃腸の不調
- 食欲不振による栄養不足

※体や内臓の冷えは、消化機能や食欲の低下を招きます。気温の変化に合わせて衣服を調整し、体を冷やしすぎないようにしましょう。



夏の疲労回復のポイント！

1 ビタミンB群をしっかりととりましょう

ビタミンB群は、体内で糖質(ごはんやパン、麺類、糖類など)がエネルギーに変わる時に、重要なはたらきをします。不足すると倦怠感や疲労感がおきます。

◎ビタミンB群を多く含む食材

豚肉、うなぎ、レバー、豆腐や納豆などの大豆製品
のりやわかめなどの海藻類、玄米や全粒粉などの未精製の穀類

◎疲れているときは糖分をとりすぎない

疲れているからと糖分(ジュースなどの甘いもの)ばかりとると、ビタミンを消耗し、かえって疲れやすくなります。

2 睡眠を十分にとる

質の悪い眠りは、疲れを溜めてしまいます。十分に睡眠時間を取り、体を休めましょう。また、朝たんぱく質をとると、体内時計がきちり調節され目覚めの良い朝をサポートしてくれます。朝食には納豆や卵、チーズなどのたんぱく質も積極的にとりましょう。

3 身体を温める

シャワーだけでなく、ぬるめの湯船にゆっくりつかって温まりましょう。血流をよくし疲労回復につながります。また、しょうがやしそなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料、温かいスープや根菜類は、体を温める効果があります。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)



健康長寿のまちづくり

ごえん 誤嚥性肺炎を予防しましょう

食べ物や飲み物は食道から胃へと移動します。誤って気道内に入ってしまったときは、反射的にむせて排出しようとしてします。

しかし、加齢などで排出する機能が低下すると、細菌が気道内に入り込み、肺炎を起こすことがあります。

誤って食べ物や飲み物が気道内に入ることを誤嚥、誤嚥による肺炎を誤嚥性肺炎といいます。高齢による唾液分泌量の低下、口腔内清掃不良などから肺炎を起こす細菌が増えることも要因の一つです。



誤嚥性肺炎の一般的症状

- 発熱
- 呼吸困難
- 激しい咳
- 膿性痰(黄色い痰)
- 肺の雑音



誤嚥性肺炎の隠れた症状

- 元気がない
- ぼんやりしている
- 体重減少
- 食事に時間がかかる
- 飲み込みが悪くなる



〈予防法〉

- ① 食事の際、よくかんで、ゆっくり食べましょう。(30回以上かむ)
- ② 座って食べ、逆流を防ぐため、食後すぐに横にならないようにしましょう。
- ③ 口の中の食べ物をしっかりと飲み込んでから、次を口に入れましょう。
- ④ 歯みがきや義歯の手入れなど、口腔内を常に清潔に保ちましょう。
- ⑤ 飲み込む力を鍛える「口腔体操」を行いましょう。
(無理ない範囲で行ってください)
・ゆっくり大きく口を開け10秒間保持し、次に口を閉じて10秒間休憩する。
・舌を出した状態で、唾液を飲み込む。
・指先を上に向け、手のひらでおでこを押す。おへそをのぞきこみ、5つ数える。
・舌の運動(上下左右に動かす、口の中で1周回す)をする。



70歳以上の肺炎の約7割以上は誤嚥性肺炎といわれています。口腔体操などで、予防に努めましょう。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ

ホームページがリニューアルされています。ぜひご利用ください。



豊前市・築上郡の医療と介護の検索は
あんしんねっと



「医療機関を探したい」「介護事業所を見つけたい」そんな時にご活用ください。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)