

保健師だより

食物繊維は足りていますか??

～日本人に不足している食物繊維～

厚生労働省によれば、食物繊維の1日あたりの目標量は18~64歳までの男性は21g以上、女性は18g以上、65歳以上の男性は20g以上、女性は17g以上となっていますが、食生活の欧米化などにより、摂取量は年々減少しています。20歳以上の平均摂取量は男性で15.3g、女性で14.7gと目標を大きく下回っています。



食物繊維は栄養にはなりませんが、体の健康維持に欠かせない多くの役割がありますので、毎日の食事で意識して食物繊維をとりましょう。

食物繊維の様々な健康効果

食物繊維のはたらきというと、便秘解消のイメージが強いですが、ほかにも私たちの健康に役立つ多くの効果があります。

- ①ナトリウムを排出して高血圧を予防・改善
- ②食後の血糖値上昇を抑制して糖尿病を予防
- ③腸内の善玉菌を増やして大腸がんを予防
- ④コレステロールを排出して動脈硬化などを予防
- ⑤腸のぜん動運動を活発にして便秘を解消
- ⑥胃の中で膨らむので腹持ちがよくなり食べすぎ防止

食物繊維を増やすコツ!

- ①主食を玄米、麦ごはんなどに変える
- ②野菜は生ではなく、ゆでる・煮る・蒸すなどしてたくさんとれるようにする
- ③野菜の皮や葉は食物繊維が豊富なので、できるだけ捨てずに利用する
- ④副菜などに海藻・きのこを積極的にとり入れる

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線224)

スマホのアプリで楽しく健康づくり!

福岡県が配信する「ふくおか健康ポイントアプリ」で楽しく健康づくりしませんか。

歩数カウントや、体重、血圧、健(検)診受診などを記録することでポイントが貯まり、協力店でのサービスや、抽選で素敵な賞品が当たるなど、お得な特典が受けられます。

特典協力店についても募集中です。ぜひお気軽にお問合せください。

アプリをダウンロードして、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう!



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

●問い合わせ先
福岡県保健医療介護部 健康増進課 TEL 092-643-3269

豊前市外二町清掃施設組合
リサイクル講座受講生募集

■講座名

手縫いで簡単マスク作り
※ハサミ・裁縫道具をご準備ください。



■開催日 9月11日(金) 10:00~12:00

■場所 豊前市外二町清掃センター
(八屋322-45)

■募集人数 12名

■申込期間 8月11日(火)~31日(月)

■受付時間 8:30~16:30

※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、変更または中止させていただくことがあります。

●申し込み・問い合わせ先
豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

●問い合わせ先
福岡県保健医療介護部 健康増進課 TEL 092-643-3269

健康長寿のまちづくり

せん妄について

認知症に間違われやすい病気の一つとして、せん妄があります。

せん妄とは、病気や環境の変化などによって意識障害が起こり、混乱した状態のことをいいます。夏場の暑い時期に出やすく、認知症と間違われやすいため、注意が必要です。



せん妄の原因について

*病気

脳血管疾患、その他脳の病気、心不全、肝不全、腎不全、がん、呼吸器疾患、甲状腺疾患、糖尿病、パーキンソン病、感染症など

*加齢

加齢による体調不良など

*環境の変化

入院、施設入所、家族構成の変化など

*薬

抗うつ剤、向精神薬、鎮静剤、睡眠薬、パーキンソン病治療薬など

その他、脱水、栄養不良、生活リズムの乱れ、睡眠不足、強いストレスなども原因となります。

せん妄の症状について

錯覚、幻覚、妄想などの精神症状に伴い、暴言、暴力、異常な行動、意味不明な発言、見当識障害、興奮などがみられます。

せん妄の予防方法について

- 生活リズムを整え、夜間睡眠がとれるようにしましょう。
- 定期的な受診や食事、運動などにより、病気が悪化しないようにしましょう。
- 脱水を予防するために、こまめな水分補給を心がけましょう。
- できる限り、生活する環境を大きく変えないようにしましょう。

病気や生活環境の変化に伴い、急に認知症のような症状が現れた場合はせん妄の可能性があります。慌てずにかかりつけの先生や専門医へ相談することが重要です。

●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

「脳の健康教室」受講者募集(送迎あり)

読み書き(音読)・簡単な計算の教材を使って継続的に学習すると、脳の前頭前野が活性化され高齢者の認知症予防に効果があるという東北大学の川島教授の研究結果を基に「若返り!!こうげ脳活塾」を開催します。今年度は、新型コロナウイルス感染予防対策として、定員および期間を例年の半分に縮小し開催することにご理解いただいた上でお申し込みください。



読み書き・計算で脳の健康維持(認知症予防)・増進を!

■内 容 読み書き・簡単な計算の学習、体操などを行います。

■対象者 65歳以上の町民の方で、毎週1回学習教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能な方

■定 員 10名 ※定員を超えた場合は新規受講の方を優先させていただきます。

■会 場 たいへい苑 ほほえみ館 交流センター
(こうげクリニック裏)

■学習期間 9月4日~11月27日(3ヶ月間)

■学習日時 毎週金曜日 10:00~11:00

■費 用 月額1,100円(教材費込み)
※町の助成を受けた自己負担分の金額です。

■申込方法 電話で住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

■申込締切 8月22日(土)

※脳の健康教室は、町の委託事業です。

※新型コロナウイルス感染予防対策には万全を期して運営します。

※各自の通塾が基本ですが、困難な方は送迎を行いますので、申し込み時にご相談ください。

●申し込み・問い合わせ先 社会福祉法人敬愛会 在宅支援課「若返り!!こうげ脳活塾」係 TEL 72-4550