



みんなの健康だより



令和3年7月号
保健センター
保健師

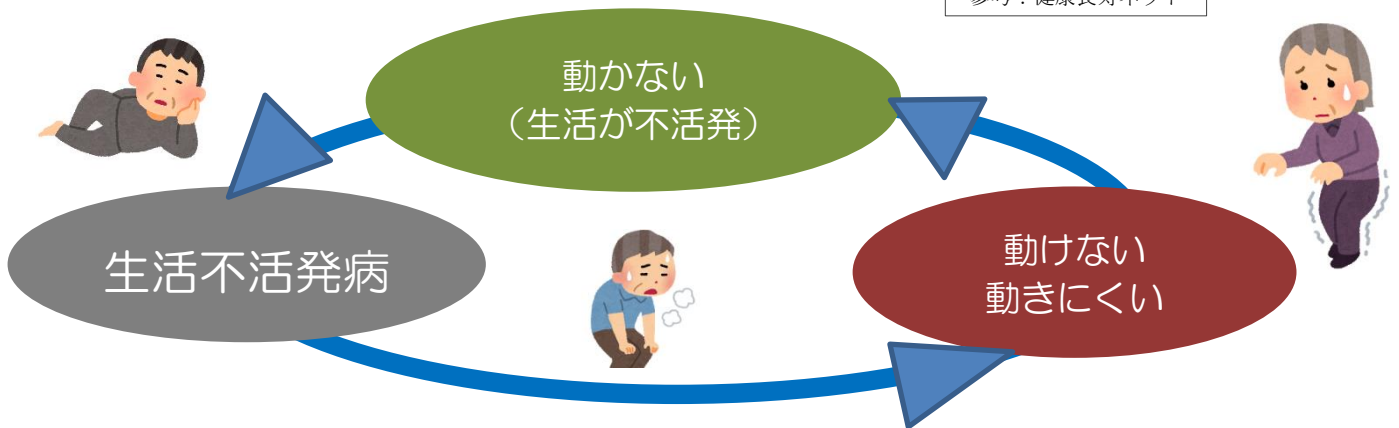
こんにちは！保健センターの保健師が毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは『生活不活発病』です。

生活不活発病とは…



「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動きにくくなる」「動けなくなる」ことを言います。生活不活発病が起きると、歩くことが難しくなったり、疲れやすくなったりして、「動けない」「動きにくい」状態となりますので、ますます「動かない」ようになり、生活不活発病はいつそう進んでいきます。

参考：健康長寿ネット

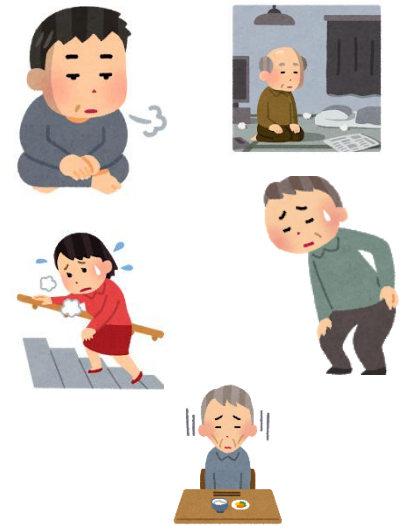


いま、生活不活発病が増えている??

新型コロナウイルス感染症の流行によって、イベントや講座、地域活動などの中止が続いています。

普段通っていた場所がなくなる、役割がなくなる、外出する予定がなくなる、社会参加が減ると、動く機会が減り、生活不活発病が起こりやすくなります。

生活不活発病になると、疲れやすくなったり、歩くことが難しくなったりして、フレイル（虚弱）が進んでいきます。身体だけでなく心や頭の動きにも影響が及んで、うつ状態や認知機能の低下などにつながる可能性があります。



予防と改善のポイント

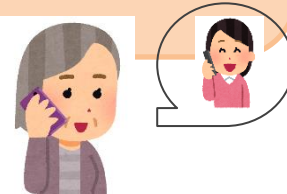
◎動かない時間を減らす

自宅内で、座る、横になる時間を減らし、立ったり、歩く時間を増やしましょう。掃除や片付けを行うことで、自然と運動量が増やせます。



◎家族やお友達との交流を大切にする

直接会えなくても、電話などでお喋りすることも予防につながります。



◎天気の良い日は、外出することもおすすめです。紫外線でビタミンDが作られますが、ビタミンDには、骨を健康にする、筋肉を強くする、免疫力をアップする効果があります。



コロナ禍でも定期的に健（検）診を受けましょう



コロナが気になって、病院受診や健（検）診を控えていませんか？
外出の自粛により、1日の活動量が減り、日々の運動不足などの影響で、体重の増減や身体の衰えなどが進んでいるかもしれません。

定期的に健（検）診を受けることで、ご自身やご家族の健康状態を確認しましょう。
健診受診についてのお問合せは、八尾市保健センター（Tel072-993-8600）までご連絡ください。
なお、医療機関や健診会場では換気や消毒を行うなど、コロナの感染防止対策に努めています。

お家でできる！ストレッチと筋力トレーニング

身体を動かすことは、生活不活発病予防につながります。
おうち時間に1日1回は体操をおこないましょう！
体操や運動をする場合、食後30分から1時間以内がおすすめです。
食事による急激な血糖値の上昇を抑えることができ、空腹時と比べて質の高い効率的な運動につながります。
(持病がある場合は主治医にご相談ください)



八尾市 健康づくり動画



八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム

第4回

食事でフレイル予防！

栄養における3つのポイント

1 1日3食とりましょう



朝食 昼食 夕食

2 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう



筋肉を維持するためには、特にたんぱく質が重要です。
たんぱく質の種類には肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳
があります。まんべんなくバランスよくとれるといいで
すね。毎食、主菜が抜けないようにすることで、1日に
必要なたんぱく質量がとれます。

3 いろいろな食品を食べましょう

1つの食品だけでは必要な栄養素を十分に摂ることができません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
バランスの整った配食弁当等であれば、主食・主菜・副菜を手軽にとることができます。

詳しくは 厚生労働省 食べて元気にフレイル予防

