



C O N T E N T S

- 慢性腎臓病(CKD)について  
○困っていませんか？ それって依存症かも… — 2
- はじめましょう口腔ケア  
お母さまのお口の管理が赤ちゃんのムシ歯予防への第一歩です。
- シリーズ健康すいた21  
「健やかで こころ豊かに暮らせる健康・医療のまち」をめざして — 3
- 第35回 みんなの健康展 — 4・5
- 健都レールサイド公園を使って健康増進!  
○健康応援レシピ vol.9  
○「てくてくハイク 市内コース・郊外コース 武田尾廃線跡」「ノルディックウォークラリー」  
○事業団からのワンポイントアドバイス — 6
- 読者の声・クイズ  
○200万歩達成者インタビュー — 7
- 2018チャレンジDAY みんなでからだを動かそう  
○編集後記 — 8

# —慢性腎臓病(CKD)について—

慢性腎臓病(CKD)という言葉をご存知でしょうか?近年世界的に腎臓機能の低下により透析治療が必要となる方が増加してきていること、日本の人口高齢化や糖尿病患者の増加とともに成人人口の約13%、1330万人がその前段階である腎障害を含めた慢性腎臓病(CKD)患者に該当することからクローズアップされている病名です。テレビ番組でも題材にされていることがあるために耳にされたことがある方も少なくないと思いますが、どのような病気をイメージされますでしょうか?今回はこの病気について少し詳しくお話ししてみようと思います。

まずは腎臓について簡単にまとめます。

腎臓は体の腰付近、左右に1個ずつあり、長径11-12cm程度のそらまめのような形をした臓器であり、血液中の老廃物をはじめとした余分な物質を濾過除去すると共に、体にとって必要な成分を保持し、体を正常な状態に保つよう調節しています。

次に慢性腎臓病についてですが、糖尿病や膠原病などの自己免疫疾患、薬剤などなんらかの原因により腎臓の障害が3ヶ月以上持続しているものを示す病名です。腎臓の障害が進行して腎臓の機能が低下した状態を腎不全といいますが、体を正常な状態を保つことができなくなった場合に透析療法が必要となります。ただし、慢性腎臓病における腎機能の低下に関しては、元の腎機能の30%を切るまでは自覚症状を感じられないことが多いといわれております。よって、体調不良を感じてから診察を受けられた場合にはすでにかなり腎機能が低下している可能性もあるため、特定健診をはじめとした定期健診を受診されることにより、腎機能の低下する前の段階において腎臓の異常を発見することが重要となります。

次に、慢性腎臓病が判明した場合において、原因となる疾患が不明であったり腎機能の急激な低下が危惧される場合には、背中から細い針を刺して腎組織の一部採

取する腎生検という検査を行い、診断治療を行います。また、どの腎臓病においても蛋白尿の有無や量が腎障害進行の目安となることが判明しているので、腎機能低下の兆候をみのがさないために定期的な尿検査を継続することが重要となります。

このようにして慢性腎臓病の診断、治療を進めています。具体的な治療法としては、まずは原疾患に対する治療を行うことが最優先となります。慢性腎臓病全体に共通する治療としましては血圧コントロールや脂質コントロール、食事療法などがあります。血圧については腎障害の程度により若干目標がかわりますが、脂質コントロール共に通常より厳しめの目標値になります。また、食事制限に関しましては、塩分制限(4-6g/日)、蛋白制限(体重や疾患によりかわりますが、40-60g/日程度)などが基本的にあり、腎機能の低下が進行している場合にはさらにミネラルの一種で果物や生野菜などに多く含まれるカリウムの制限が必要となります。水分については、腎疾患全般的には脱水が腎障害を助長するために積極的飲水(2-3L/日)が腎機能低下の予防に有用とされます。ただし、腎機能低下のせいで尿がでにくくなっていたり、心臓の状態が良くない方は、制限なしで飲食した場合に1-2日で数キロ体重が増加するような極端な変化が起こることがあります。このような状態では、心臓が体内水分の増加に耐え切れず命にかかるような全身状態悪化をひきおこす可能性がありますので、逆に飲水制限が必要となります。

## 塩分制限についてすぐできる対処

- 漬物、汁物など、全体に塩分が含まれる食物はできるだけ少なくする。
- 酢や香辛料を効果的に使用する。
- 塩鮭➡生鮭の塩焼きのように、表面に味を感じやすくする。
- 全体的に食べ過ぎない(量を8分目にすれば、塩分摂取量も8分目となる)

## 塩分制限は4-6g/日が目標値ですが…

・オムライス	3.8g	・さんまの塩焼き	1.8g
・カツ丼	4.3g	・塩鮭	1.4g
・ソース焼きそば	3.4g	・いかの塩辛(大さじ2杯)	2.3g
・醤油ラーメン	6.0g	・鮭おにぎり(1個)	0.8g
・ミートソース	3.4g	・肉じゃが	2.4g
・ハンバーグ	2.4g	・海藻サラダ(ドレッシング含)	1.2g
・カレーライス	2.5g	・マカロニサラダ	1.6g
・ビーフシチュー	2.2g	・しょうゆ(小さじ1杯5g)	0.9g
・天ぷらそば	4.9g	・ソース(小さじ1杯5g)	0.3g
・ざるそば	2.7g	・マヨネーズ(小さじ1杯5g)	0.1g

## 各腎疾患に共通して改善が必要なもの

目標値

高血圧

高脂血症

C K D 一 般 : 130/80mmHg未満  
蛋白尿1g/日以上: 125/75mmHg未満  
糖 尿 病 性 腎 症 : 125/75mmHg未満  
L D L - c h o : 120mg/dl未満  
(一般は140未満)

よって、慢性腎臓病患者においては、こまめな体重測定を行いご自分の通常時の体重を把握しておくことが、急激な状態変化の危険を減らすことにつながります。

おおまかには以上となります。同じ慢性腎臓病の方でも体の条件によって食事制限内容は大きく異なってきますので、特に慢性腎臓病で現在通院中の方に関しましては自己判断で食事制限を強化はせず、まずはかかりつけ医に相談しましょう。通院中でない方も、極端な食事制限をするよりも全体量が多くならないように気を付けた(肥満が腎機能低下に悪影響するという報告もあります)バランスよい食生活をめざすことをお勧めいたします。

## 腎機能低下時の自覚症状



吹田市医師会 前田 忠昭



# 困っていませんか? それって依存症かも…

「やめたくても、やめられない」「ほどほどにできない」状態になることを依存症といいます。  
ポイントは『本人や家族が苦痛を感じていないか、生活に困りごとが生じていないか』です。



## ○どんな依存症があるの?

- ・アルコールや違法薬物(覚せい剤、危険ドラッグなど)、処方薬(睡眠薬、咳止めなど)といった「物質への依存」
- ・ギャンブル、インターネット、買い物、万引きなどにのめりこんでしまう「プロセスへの依存」
- など



## ○依存症って治るの?

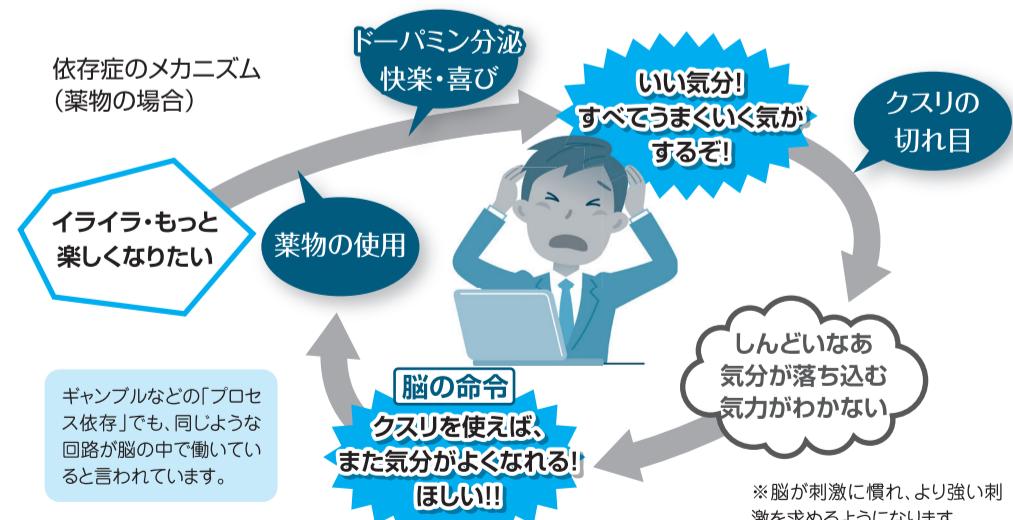
依存症は誰でもなる可能性があります。そして、やめられないと本人はストレスを感じ、余計にアルコールや薬物・ギャンブルに頼るようになるため逆効果です。

依存症は様々な助けや理解により、回復することが可能です。

**一人で抱え込まず、まずはお近くの保健所にご相談ください!**

## ○どうしてやめられないの?

依存症は、本人の心が弱いせいで起こる病気ではありません。依存症の発症には、ドーパミンという脳内の快楽物質が重要な役割を担っています。アルコールや薬物・ギャンブルなどの物質や行動によって快楽が得られ、それが繰り返されるうちに脳が慣れてしまい、より強い刺激を求めるようになります。その結果、自分の意志ではコントロールできなくなってしまいます。



詳しくは、大阪府のホームページへ

【 それって依存症?】

検索

◆大阪府吹田保健所 精神保健福祉チーム

☎06-6339-2225

# はじめましょう口腔ケア

お母さまのお口の管理が  
赤ちゃんのムシ歯予防への  
第一歩です。

妊娠中のお母さまへお口の中の  
健診をうけてみませんか?



健康なお子さまを産み、じょうぶに育てるには、お母さまご自身のお体が健康でなくてはなりません。全身の健康を保つためにも、お口の中の病気を未然に防ぎ、健康に保つ必要があります。

お口の中のおもな病気には、ムシ歯と歯周病があります。これらの病気は、ともに病原菌と宿主(お母さまの体)とのバランスがくずれることによって成立する感染症であり、お口の中の環境が、発病に影響を及ぼしているといえます。

特に妊娠中は、もともとお口の中にあったムシ歯が急に進行して、痛みをともなうようになることがよくあります。また、歯周病が悪化して、歯ぐきが腫れたり、歯ぐきから出血したりすることもよくあり、そのまま放置しておくと、歯を失うことにもなりかねません。歯周病が悪化した妊婦(4mm以上の歯周ポケットのある妊婦)は、低体重児出産となる傾向があるとの報告もあります(図1)。

(表1) 妊娠中の胎児の歯の状態と歯科治療の可否について

1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月
0~3週	4~7週	8~11週	12~15週	16~19週	20~23週	24~27週	28~31週	32~35週	36~39週	40~43週
▲ 乳歯の歯胚形成開始 乳歯の芽が作られ始める。	▲ 永久歯の歯胚形成開始 永久歯の芽が作られ始める。	▲ 乳歯の石灰化開始 乳歯が硬くなり始める。								
つわりがひどい場合は、歯磨きの際に、顔を下向きにしたり、香料の少ない歯磨剤を使用したり、かむ面だけでも磨くなどの工夫をしてください。 ぶくぶくうがいを励行してください。	歯科治療はこの時期に行うのが理想的です。レントゲン検査、局所麻酔についても、特に問題ないとされています。	仰向けでの長時間の診療は苦しくなることもありますですが、ご気分をうかがいながら、歯科治療は可能です。								

## シリーズ 健康すいた21

### 「健やかで こころ豊かに暮らせる 健康・医療のまち」をめざして

第4回  
運動・身体  
活動編

健康づくりは、市民のみなさん一人ひとりが主体的に取り組むことが必要です。「健康すいた21(第2次)」の重点項目である「栄養・食生活」「たばこ」「運動・身体活動」「健康管理」の分野について、課題や具体的な取組をシリーズで紹介します。

第4回は「運動・身体活動」の取組について紹介します。

#### 運動・身体活動

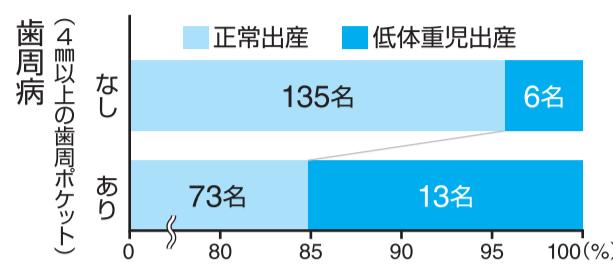
運動不足は肥満、高血圧性疾患、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因の一つとなります。運動することは、生活習慣病の発症予防や重症化予防のほか、認知症予防、ストレスの解消や生活のリズムを整えるなど、生活の質の向上にも効果があります。また、スポーツだけでなく通勤・通学、家事や趣味、レジャーなど日常生活の活動も含めた身体活動全体を考える必要があります。

子どもの頃から運動に親しみ、体を動かすことを習慣化することで、生涯にわたって自らのライフスタイルにあわせた運動を継続し、日常生活において活動することができることから、子どもから高齢者、障がい者を含むすべての市民が、運動しやすい環境や外出しやすい環境を整備することが必要です。

◆吹田市立保健センター 〒564-0072 吹田市出口町19-2 TEL:6339-1212 FAX:6339-7075

(図1) 妊娠中の歯ぐきの状態と低体重児出産との関係

(横山ほか: 口腔衛生学会雑誌59: 190-197, 2009より引用)

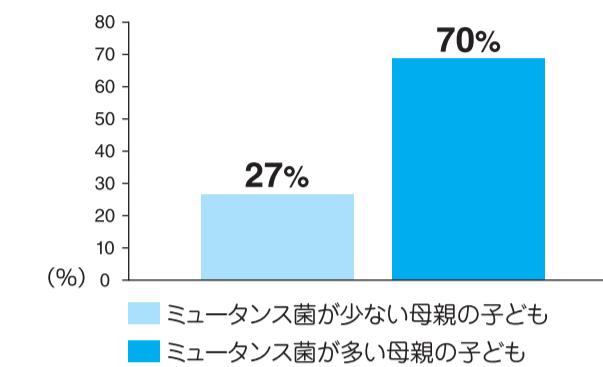


お母さまのお腹の中では、もうすでにお子さまの歯の芽がすくすくと育っています(表1)。歯が生えてきてから、お子さまの歯のことを考えていると、すでに手遅れの場合があります。お子さまの歯はやわらかく、少しでも油断をすると、すぐムシ歯になってしまいます。お子さまにとって、ムシ歯の治療は大変な場合が多く、予防にまさる歯科医療はありません。ちょっとしたお母さまの気くばりと努力によって、お子さまを歯の痛みから守ることができます。お母さまのお口の中のムシ歯の原因菌(ミュータンス菌)は、生まれてくるお子さまに悪影響をおよぼすことも知られています。ミュータンス菌の数が多い母親の子どもは、ムシ歯になるリスクが2倍以上高いという報告があります(図2)。このことからも、お子さまのムシ歯を減らすためには、妊娠中からお母さまのお口の中のミュータンス菌を減らしておくことが重要といえます。

妊娠中はどうしても歯科治療を敬遠しがちです。しかし、出産後は育児に追われ、通院が困難になります。むしろ妊娠中に歯科治療を済ませておいたほうがよいでしょう。母体の最も安定している妊娠5~7か月なら安心です。ただし、簡単な歯科治療をはじめ、歯科衛生士による専門的な口腔清掃であれば、どの時期でも可能です(表1)。

(図2) ムシ歯のある子どもの割合

(日本フィンランドむし歯予防研究会ホームページより引用)



さて、ムシ歯や歯周病は、予防できないのでしょうか。お口の中の環境は、お母さまの生活習慣の影響を受けています。妊娠することによって、今までとはちがった生活習慣(食品の嗜好の変化、間食の回数の変化、歯磨き習慣の変化など)にならないでしょうか。もうすぐ生まれてこようとするお子さまのためにも、妊娠中にお母さまご自身のお口の中の健診を受けていただくことを強くおすすめします。

吹田市では、市内にお住まいの妊娠中の方を対象に、市内の協力歯科医院にて無料で妊婦歯科健康診査を受けることができます。お近くの協力歯科医院に電話予約のうえ、母子健康手帳と母子健康手帳別冊を持って、ぜひ受診してください。受診に関するお問い合わせは、[吹田市立保健センター](#)(電話:06-6339-1212)までお願いいたします。

吹田市歯科医師会  
よこやま歯科 横山 正明



#### 現状・課題

- 運動をほとんどしていない中学生は4割弱を占めている。
- 30歳代、40歳代で運動習慣を持っている人は、約2割にとどまっており、ほとんど運動していない人が半数を超える。
- 日常生活での階段とエスカレーター(エレベーター)の利用について、30歳代の3割がほとんど利用すると答えており、80歳代を除く各年代の中で、最も高い割合となっている。
- ロコモティブシンドromeについて、言葉も知らなかった人が約7割を占めている。

\*平成26年度「健康に関する市民意識アンケート調査」より

#### 健康づくりの主役はあなたです!

みなさんに取り組んでほしいこと(ライフステージ別)

##### ① 妊娠・乳幼児期(～就学前)

・外遊びを通して楽しく体を動かす。

##### ② 学齢期(小・中・高校生)

・クラブ活動や自分が好きなスポーツを見つけて挑戦する。

##### ③ 成年期(高校卒業から39歳)、壮年期(40歳～64歳)

・日常生活の中で意識して歩くなど、自分にあった身体活動、スポーツを実践する。

##### ④ 高齢期(65歳～)

・自分にあった身体活動やスポーツを実践する。

・運動機能の維持向上に努める。





## 健康づくり広場 [展示ロビー]

- ▶ 健康相談・介護福祉相談 [医師会]
- ▶ むし歯予防ポスター・作文展示 [歯科医師会]
- ▶ 「運動で循環器病を予防しよう—理学療法士による運動指導—」
  - ・自己検脈方法の指導・有酸素運動(ウォーキング)の指導
  - ・運動前後のストレッチ指導
  - ・レジスタンストレーニング指導
  - ・パネル展示 [理学療法士会]
- ▶ 赤ちゃん人形と妊娠体験ジャケット設置
  - ・ハンドマッサージ・ワークショップ
  - ・ポスター掲示・アンケート [助産師会]
- ▶ 介護予防「吹田はつらつ元気大作戦」に関するパネル・ポスター・資料などの掲示 [高齢福祉室]
- ▶ 「減塩で元気生活!」～無理しない減塩のコツをお伝えします～
  - ・減塩に関するパネルやフードモデル、減塩グッズ等の展示
  - ・減塩に関するクイズ、チェックシート [保健センター]
- ▶ 北大阪健康医療都市に関するパネル展示・チラシ配布
  - ・健都紹介、PR
  - ・秋にオープンする予定施設の取組等健都の周知 [北大阪健康医療都市推進室]

### ■「健康すいた」第53号の内容のお詫び■

前回3月1日に発行いたしました「健康すいた」第53号の誌面4ページのみんなの健康展の中で母子会の写真を誤って母親大会の写真として掲載しておりました。深くお詫び申し上げます。

## 健康チェック広場 [集会室]

- ▶ 血圧測定、脈拍測定
  - (1)測定用紙に記録値を記載
  - (2)地区別人数及び異常血圧者のチェック
- ・タブレットPCを使った反射神経測定
  - (1)測定記録用紙に結果の記入
  - ・パンフレット、ポスター展示 [医師会]



### ▶ あなたの街の健康アドバイザー

- ・体組成率測定
- ・お薬相談
  - (薬のことなら何でも相談してください)
- ・受動喫煙防止・熱中症対策・残薬削減
- ・分包ゲーム
- ・ちりめんモンスターを探せ!
- ・薬育チャレンジ [薬剤師会]



### ▶ 検査体験コーナー

- ・血管いきいき度検査(動脈硬化)
  - 若々しい血管?血管が衰えていませんか?
- ・物忘れ診断(早期認知症チェック)
  - タッチパネルパソコンとの対話方式でチェック [臨床検査技師会]



### ▶ 「何食べる?」「どれだけ食べる?」

- ・SATシステムを使用しての食事チェック
- ・パネル展示・子どもコーナー [栄養士会]



## 1階入口

- ▶ 国保健康診査の受診票、期間外受診申請書受付 [吹田市国民健康保険室]
- ▶ むし歯予防のポスター展示 [歯科医師会]

## 3階ロビー

- ▶ 運動・体力測定

[健康づくり推進事業団]

## 福祉・介護・救急 保健広場 [展示室]

- ▶ ノルディックウォークと歌声喫茶のパネル展示
- ・ノルディックポールを使っての実習
- ・手作りコーナー
- ・陽だまりルーム:畳の部屋
  - お手玉、こまわし、ケン玉等の伝承遊び、
  - フワフワ積木等で親子遊び
- ・折り紙コーナー
- ・介護用品、ビーズマット、マイバッグ



### ▶ 健康寿命をのばそう

- ～できることからはじめよう、認知症の予防に～
- ・パネル展示と資料配布
- ・ケン玉、お手玉、ぬり絵、色紙等体験 [母親大会連絡会]



### ▶ 心肺蘇生法とAEDの取り扱い実技体験

- ・ケガや急な病気の場合の応急手当等の対応について [消防本部]



### ▶ 点字体験

- ・ボランティア相談窓口
- ・手作りおもちゃ作り [日曜日のみ] [社会福祉協議会]



### ▶ ブースでがん患者・ご家族と個別に話し合い

- 活動紹介 国立がん研・がん情報サービスの冊子数種類、
- グッズ、市民塾のリーフ・チラシなど配布 [吹田ホスピス市民塾]



### ▶ 知っておきたい依存症のこと

- ～困っていないですか?それって依存症かも～
- ・アルコールのパッチテストをしてみよう!
- ・依存症に関するパネル展示、資料配布
- ・たばこ、食中毒、感染症の資料展示・配布

[保健所]



## 江坂イトマソイミングスクール

吹田市江坂町 2-2-30  
06-6385-5576

受付時間：10:00～19:30  
(日曜：9:00～12:00)  
休館日：祝日、5週目 29・30・31



### ～確かな技術と信頼の品質～

**信**

安心・信頼の  
土木工事

**技**

確かな技術の  
建築工事

**快**

快適な  
リフォーム

安全で住みよい街づくりを。

株式会社 紙谷工務店

代表取締役社長 紙谷繁夫

大阪本社：〒564-0063 大阪府吹田市江坂町3丁目3番1号

支 店：東京・札幌・池田

Tel.06-6385-1701(大代表) <http://www.kamitani-works.co.jp>

**中ホール～講演会～**

テーマ『重い心臓病から命を救うために  
－人工心臓・心臓移植・再生医療－』

9月9日(日)14:00～15:30

申込不要 満席の場合は入場をお断りする場合もあります。

講 師 国立循環器病研究センター  
心臓外科 医長 福島 五月氏

講師プロフィール

1997年 大阪大学卒業  
2000年 国立循環器病研究センター心臓血管外科レジデント  
2003年 英国インペリアルカレッジ国立心肺研究所研究員  
2008年 豊州プリンスチャーチズ病院心臓外科医員  
2010年 大阪大学大学院心臓血管外科助教

講師からの一言

大阪大学・循環器病センターと通算20年近く通学・通勤しておりました。愛着の深い吹田市でお話しできることとても嬉しく思います。

**展示・催し会場****レセプションホール**

9月8日(土) 14:00～16:30 講習会 申込不要

〔健康づくり推進事業団〕

**テーマ『歩く達人になって健康寿命を延ばそう!  
－ひざ痛や腰痛を防ぐ歩き方の実際－』**

講義1時間、その後“歩き方負担度測定”を行います。

講師（医）貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所 顧問、  
日本体育協会公認アスレチックトレーナー、健康運動指導士 土井 龍雄氏

講師プロフィール

高齢者を含む運動器疾患や糖尿病の運動療法、職場の腰痛対策、自治体の健康増進事業、アスリートやスポーツチームのコンディショニング等に携わる。JOC強化スタッフ。日本体力医学会、日本運動器リハビリテーション学会、日本腰痛学会会員。

9月9日(日) 13:00～15:30

「吹田市高齢者よい歯のコンクール」「むし歯予防ポスター・作文表彰式」 〔歯科医師会〕

**小ホール**

9月9日(日) 12:00～15:00

普通救命講習会 〔消防本部〕

**中ホール**

9月9日(日) 13:00～13:30

消防音楽隊 演奏

**中ホールホワイエ**

9月9日(日) 10:00～ 協力企業ブース

出展企業

オッペン化粧品株式会社  
グンゼ株式会社  
パナソニック補聴器株式会社株式会社キリン堂  
ミズノ株式会社

協賛企業

アサヒグループ食品株式会社 サラヤ株式会社  
大阪北部ヤクルト販売株式会社 大幸薬品株式会社**オリジナルナップサック製作**

着替え入れやシューズ袋etc、とっても便利！

参考  
使用例詳しくは、HPをご覗ください!  
<https://www.with-laundrybag.com>

ウイズ ナップサック製作

# みんなの健康展

第35回

楽しく元気にいきいきと

吹田市健康ポイント対象  
展示・催し会場をまわって健康ポイントをGETしよう！

とき  
[平成30年] 9月 8日(土)・9日(日)

午後1時～5時 午前9時30分～午後4時

**健康・看護広場 第1練習室**

- ・コンピューターによる「つぼ診断」「体質チェック」
- ・「東洋医学で診るあなたの色は？」
- ・はり、きゅう健康相談
- ・小児ばかりと擦過鍼の実技
- ・灸点(つぼ)をつける
- ・パネル展示 〔鍼灸師会〕



- ・ちびっこ白衣体験コーナー  
看護師さん、お医者さん気分を体験
- ・手洗いチェック

〔看護協会〕

- ・清涼飲料水とむし歯のあま～い関係♡
- ・歯の衛生グッズ紹介 歯ブラシ、歯間ブラシ、フロス等
- ・清涼飲料水等の砂糖量の展示
- ・パネル展示
- ・歯の模型の展示
- ・プリント配布 〔歯科衛生士会〕

**歯と口の健康広場 第2練習室**

- ・口臭測定
- ・なっとうく!歯みがきレッスン
- ・フッ素塗布(子ども)
- ・歯医者さん体験
- ・歯科相談
- ・お口に関するパネル展示
- ・吹田市口腔ケアセンターの紹介 〔歯科医師会〕

- ・テーマ「歯ができるまで」
- ・展示物:サンプル模型
- ・活動:義歯にネーム入れ 〔歯科技工士会〕



ふしぶしの健康に  
お役立てください。

寒天由来の健康成分「アガロオリゴ糖」  
オリゴに感謝。<sup>®</sup>

初回限定  
この広告をご持参の方にサンプルをプレゼント!

寒天由来の希少な成分「アガロオリゴ糖」には  
「軟骨成分」を守る働きがあります。

かんてんぱぱショップ 千里山店

吹田市千里山西 4-33-33 TEL.06-6339-8500 平日/9:00～17:30 土曜/10:00～18:00

# 健都レールサイド公園を使って健康増進!

## 健都レールサイド公園 健康教室

平成30年4月19日～7月12日の  
毎週木曜日 計12回

健都レールサイド公園には、4つのメディカルウォーキングコースと、27基の健康遊具を設置した健康増進広場があります。

健康寿命の延伸をリードするこの場所で、健康づくりに取り組んでいただくためのきっかけづくりとして、「健都レールサイド公園健康教室」を実施しました。

初日は、「膝や腰への衝撃を和らげる歩き方」の講義を聞いた後、歩行テスト等で自分の体力や歩き方の癖を知つてもらいました。その後、講義で学んだ歩き方を繰り返し練習するとともに、健康遊具を使って、自分に合ったメニューを考えながら、歩くために必要な筋力トレーニングやストレッチを行いました。

教室の中では、吹田市理学療法士会にご協力をいただき、参加されている方が運動するにあたり気になっていること等を直接相談できる機会を設けることが出来ました。また、吹田市栄養士会「さんくらぶ」の栄養士さんには、運動時の水分と食事についてお話をいただきました。

和気あいあいと和やか雰囲気の中でも、皆さん真剣に運動に取り組んでおられました。



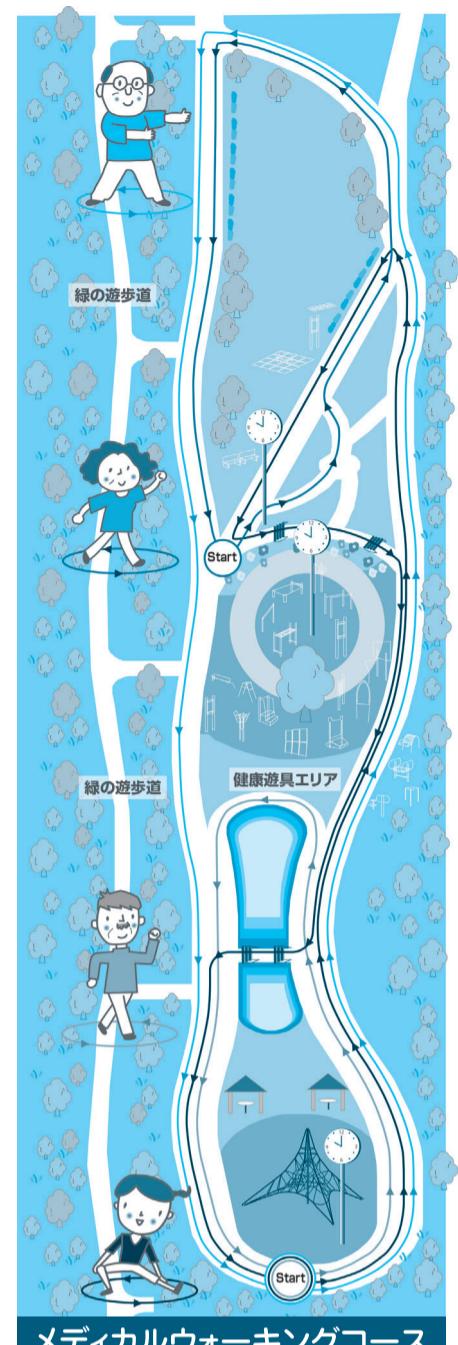
子どもの頃に義足となり全く運動をしていませんでした。50歳の時健康に不安を感じ、まずウォーキングから始め2年後には10kmを走れるまでになりました。今は、フルマラソンにも出場していますが、この健都レールサイド公園ができたからは、ずっとここでランニングと筋トレを行っています。本当にありがとうございます!私のインスタにもアップしています!

(昭和町 松本 功さん)



もともと運動が大好きで、リハビリを頑張っていましたが、教室でノルディックポールを使った歩き方を教わり、姿勢もずっとよくなりしっかり歩けるようになりました。この公園には、クッション性のあるコースをはじめ、いろいろなウォーキングコースがあるので、安心していつもより長い時間運動ができます。

(山田市場 中尾 謙さん)



メディカルウォーキングコース

## 健康応援レシピ Vol.9

### 発酵調味料のピクルス2種

#### 作り方

- ① れんこんは半月切り、ごぼうは斜め切りにし茹でる
- ② キャベツはひと口大、そのほかの野菜は3cm拍子木に切る。塩小さじ1で塩もみし水気を絞る
- ③ 清潔な容器を用意し、水気を切った①②を入れる
- ④ Aヨーグルトピクルス 又はB甘酒・塩麹ピクルスの調味料を混ぜ合せて漬けこむ、冷蔵庫保存で2～3日(ローリエ、赤唐辛子も好みで加える)

さっぱりとした酸味とカラフル野菜は食欲をそそります。夏の一品として便利!!

#### A【ヨーグルトピクルス】1/10量

- エネルギー19kcal
- 野菜量45g ●塩分0.2g

#### B【甘酒と塩麹のピクルス】1/10量

- エネルギー20kcal
- 野菜量45g ●塩分0.2g

#### A【ヨーグルトピクルス】

プレーンヨーグルト	100ml
酢	25ml
砂糖溶す	大さじ1.5
塩	小さじ1/2
針生姜	1/2片分

#### B【甘酒と塩麹のピクルス】

甘酒	200ml
塩麹	大さじ2
酢	150ml
粗挽コショウ	少々

#### ひと口メモ

#### 日本の伝統的発酵食品!!

- いろいろな微生物の働きにより、食品が発酵し、その物質が人に有益に作用します。しょうゆ、みそ、酢、みりん、漬物、酒、麹、甘酒などとして利用してきました。
- 発酵により、風味、旨みがアップ
- 栄養成分の体内吸収をアップ
- 美肌効果アップ
- 腸内環境を整え免疫力アップ

吹田地区栄養士会 さんくらぶ

## でくでくハイク

平成30年4月22日(日)

陽光の中、市内コースと郊外コースの2グループにわかれ、おしゃべりをしながら楽しく歩いた一日でした。



郊外コース  
武田尾廃線跡

## ノルディック ウォークラリー

平成30年5月20日(日)

新緑が目にも涼しく、小鳥がさえずる中、楽しくノルディックウォークラリーを行いました。広場ではクイズを楽しみ健都レールサイド公園にゴールしました。



## 事業団からのワンポイントアドバイス

### 靴ひもの締め方(歩くときにはしっかりと締めて)



- ① 靴ひものを緩める
- ② べろを引っ張る
- ③ 両ひもを引っ張りながらかかとをトントンと打ち付ける(3回ほど)
- ④ ひもを離し、足裏をつける
- ⑤ 甲のひもを締めていく(上から押さえても浮かないくらい)
- ⑥ もう一度、ひもを引っ張りながらかかとをトントンと打ち付ける
- ⑦ 足を後ろに引いてかかとを上げながらひもを結ぶ(足首を締め付けないために)
- ⑧ つま先立ちをしてみて、くくり目が痛くなければOK
- ⑨ 足先に余裕があり、指で地面を掴める感じがあるかを確認する
- ⑩ 脱ぐ時は、ひもをほどいて脱ぎましょう

## 読者の声

Reader's voice



**私**は、クロスワードパズルが好きで、むずかしいときもあるけれど、たのしくやっています。わからないと、お母さんなどにおしゃれもない意味(その言葉があるか)がわからなことがあります。国語辞典でかくじんしました。

**21才・女性 千里山竹園  
山田西**

**大**学で管理栄養士になるための勉強をしていました。「みんなの健康展」に最も興味をもちました。栄養士会でSATシステムを使っているのを読んで、実際に学校で習ったので、こういう場で役立つんだなと勉強になりました。地域の健康増進をめざす企画で今年は参加してみたいなどいう気持ちになりました。

**22才・女性 山手町**

**大**阪で下宿を始めてはや4年。この「健康すいた」のやわらかなタッチの地図を見て、近所の散歩コースが決まります。たまたま遊びに来る母や祖母とも一緒に見て新たなる発見を楽しんでいます。

**30才・女性 新芦屋下  
南金田**

**健**康応援レシピのスープ作りました。やさいたっぷりで、2才の息子もたくさん飲んでくれて、家族みんな大満足でした!ひと口メモのやさい保存方法も、実家からよく母がつくれたやさいが送つてもらえるので、すぐ役立ちました。ありがとうございます。

**32才・女性 千里丘北  
高野台**

**昨**年の11月に吹田に引っ越してきました!初めて応募してみました。やはり「住みやすい街」「緑が多い街」「吹田」という感じで「健康すいた」の内容も読むと吹田の街を歩きたくなるような、色々な行事に参加してみようかなと思うような記事が多いですね!これからも読むのを楽しみにしています。

**歯周病**と「ハーフレーズ」とても「ギャンガセイ」れました。健康に保てるよう、頑張りたいと思います。

**41才・女性 千里山竹園  
津雲台**

**乳**がんは早期発見をして適切な治療をすれば、9割の人人が治る「がん」とわかりました。20代の若い人でもかかる病気なので、検診をはずかしがらいで受けることが必要です。

**48才・女性 千里丘高塚  
高塚**

**い**いつも楽しく読んでいます。春が近づきウォーキング会が楽しい季節となりました。3年ぶりにウォーキング会員に登録して200万歩をめざしボッコリお腹をなんとかしたいですね。次回も楽しみにしています。

**49才・男性 江坂町  
江坂町**

**吹**田は緑が多くてウォーキングをしていても植物から季節を感じられ恵まれていると思います。「健康すいた」のウォーキングマップを参考にいつも友人と楽しく歩いています。

**60才・女性 江坂町  
藤白台**

**ヘ**ビースモーカーの私ですが、健康でピンピンしているのに、先日、家内が肺がんで亡くなりました。神様はなんでも間違つたのか情けなくなります。

**81才・男性 岸部北  
岸部北**

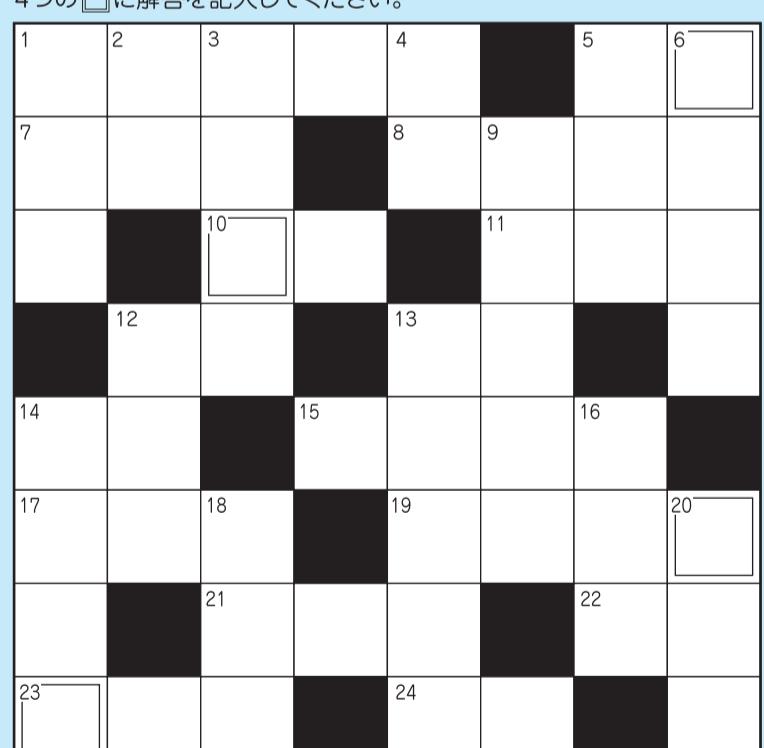
**ク**イズは、正直なところ…。7才の娘にもとける内容が多く、楽しくできました。答える「もくれん」の花を知らず、一緒に調べました。春になつたら実際に見に行こうと思います。



## クイズ

### 問題

マス目をうめ、二重枠(□)を並び替えると、夏の風物詩になります。  
4つの□に解答を記入してください。



### 前回の答え

ウ	イ	ン	ク	ミ	ダ	シ
チ	カ	キ	ヒ	ン		
ア	マ	ナ	ク	サ		
ワ	イ	ハ	レ	イ		
セ	コ	シ	ナ	ン		
ブ	ス	イ	サ	イ		
モ	ク	バ	キ	ン	バ	
ク	ロ	ル	カ	ラ	ス	

### 解答



前回(第53号)の正解「モクレン」

応募者数292名 正解者数290名

当選者は、図書カードの発送をもって発表にかえさせていただきます。



### たてのカギ

- ↓ タテのカギ
- 1 10円玉などの硬貨を英語でいうと。
- 2 びっくりして目が○○になりました。
- 3 煎茶をいれるのに使う、取っ手のついた道具。
- 4 針と○○は、裁縫に欠かせません。
- 5 地表の岩石が、日射や雨などで徐々に破壊されていく作用。
- 6 乳幼児期の原因不明の発熱。頭を使すぎたときに起こる熱の意味も。
- 7 干潮の浜で貝などを獲る遊び。
- 8 「ひさしを貸して○○○を取られる」
- 9 昆布とともに出汁づくりの主役。
- 10 不用の紙切れ。
- 11 思っていたことと違うこと。
- 12 昔と今。○○○東西。
- 13 こたつが似合う果物といえば。
- 14 笛と太鼓で編成された行進用の音楽隊。
- 15 物の端っこ。○○取り。
- 16 「…のようだ」など例えの言葉を使わない比喩。メタファー。
- 17 自分よりも年齢が上の人。
- 18 キュウリもスイカもメロンも、○○科の植物です。
- 19 現金や財産。○○○持ち。
- 20 ⇄メス。
- 21 和歌をきざみつけた石碑。
- 22 「○○が葱(ねぎ)を背負って来る」
- 23 「山椒は○○○でもぴりりと辛い」
- 24 最近はスラックス、パンツと呼ぶことが多いですね。奈良観光を代表する動物。

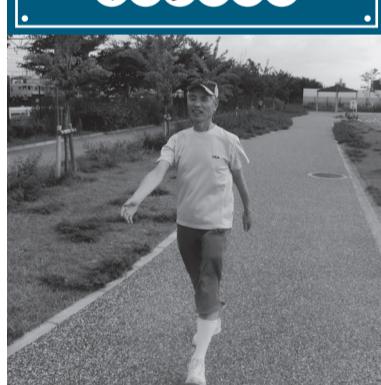
### よこのカギ

応募は、必ずハガキで①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥解答⑦本紙に対するご感想などを書いてください。  
締切り8月31日(金)(当日消印有効)  
までに(公財)吹田市健康づくり推進事業団(〒564-8550 住所不要)へ。  
正解者の中から抽選で10名に図書カードを進呈します。

### 応募要領



## 200万歩達成者!! インタビュー



### 清水 義大さん

ガンになり手術を経験したことにより健康に対して意識したところに、「健康すいた」が目に留まり、ウォーキング会員に登録しました。「病気にならないように(予病)」と「足腰を強くして怪我をしないように(予防)」を目的に頑張っています。『無理せず笑顔で!病気をマイナスに考えない』をモットーにしています。運動が好きなので、ウォーキング以外にもダンス教室へも通っています。

**愛**動喫煙の害」あらためて思い知られました。夫は「たばこはやめられない」と、自身に呪文をかけています。「禁煙スタートは遅すぎる」とは言いません」赤ペンでアンダーライン。夫に読んでもらっています。

やってみたかった!!  
楽しそう~!!  
そんなスポーツに  
出でるかも~!



# 秋の一日、みんなで楽しい事しませんか~! 2018チャレンジDAY

～みんなでからだを動かそう～

とき 平成30年11月18日(日)午前9時30分～ ところ 千里北公園一帯

今年度  
初めての  
イベント  
です

## ファミリー スタンプラリー

●当日受付

スタンプ  
いっぱい集めたら  
いいことあるよ



## キック ターゲット

●当日受付



## クラフト体験

●材料費がかかります。

●当日受付

## ノルディック ウォークラリー

●参加費:1,000円  
小中学生は500円  
(身長140cm以上)  
●募 集:30組 先着順  
(1グループ2~5名)

●事前申込

初心者でも  
参加OKです  
(公園外)



リレーマラソン  
コースマップ  
コース全長1.5km

## リレーマラソン (3時間走)

●1チーム:10名まで

●参加費:ひとり3,000円  
小中学生は1,000円  
(小中学生だけでは  
申込めません)

●事前申込



## ヨーガ

●募集:50名(先着順)  
小学4年生以上  
(小中学生は保護者同伴)



## スラックライン

●当日受付



「何食べた?」  
「どれだけ食べた?」  
あなたの食事 チェックしてみよう

●当日受付

## 森のミニアスレチック

●当日受付



## ツリークライミング

●参加費:1,000円  
●募 集:30人 先着順(小学生以上)  
①午前10時~11時  
②午前11時30分~午後0時30分  
③午後1時~2時  
(各回10人)

●事前申込



○最近、友人から「健康すいたの編集後記、自分が書いてるなんか」と聞かれこんな拙文まで読んでくれている人がいるんだと思い、うれしいやら恥ずかしいやらで、あらためて気を引き締めて書かねばと思っています。本当にご愛読ありがとうございます。

○今年は、事業団として新しい歩みを始める年でもあります。既に好評のうちに終わりました「ノルディックウォークラリー」。また、本号でもお知らせしております万博マラソンに代わる事業として「2018チャレンジDAY」を千里北公園で実施します。今まで以上に幅広い

## 編集後記

方々に健康づくりのきっかけとなるよう多岐にわたる取り組みを考えております。是非ご参加いただきて今後もより良い催しになるようご助言をお願いいたします。

○昨年は、メイシアターの改修工事で1日開催だった「みんなの健康展」が9月8日・9日の2日間、開催されます。今までの催しに「味加え」と考えております。あとは見てのお楽しみとしておきます。なにはともあれ、市民の皆さんに喜ばれ「健康を考える」二日として心に残る催しにしたいと実行委員会の皆さんにもいろいろお知恵をお借りしてあれやこれやと取り組んでおりますので、どうぞ期待を!。今後ともよろしくお願いします。

(T-U)

### 申込方法

#### ▶リレーマラソン

(1)ランネットで申し込む場合

パソコン、携帯から「ランネット」にアクセスし申込んでください。

(ランネットURL <http://runnet.jp/>)

手続きが完了したことを確認してください。(ランネットからメールが届きます)

申込締切後、参加証をお送りします。吹田市健康づくり推進事業団のホームページからもランネットにアクセスできます。

(2)ランネット以外から申し込む場合

吹田市健康づくり事業団へお問合せください。

#### ▶ノルディックウォークラリー、ツリークライミング、ヨーガ

電話、Fax、ハガキに「参加種目」、住所・氏名・年齢・電話番号(参加者全員)を明記の上、お申込みください。

〒564-8550 吹田市役所内(住所不要)

(公財)吹田市健康づくり推進事業団 2018チャレンジDAY係

TEL.06-6330-9966、又は06-6330-9991 FAX.06-6330-9966

### 免責他

主催者は大会中の事故については応急処置以外の責任は負いません。

参加者は、健康に十分注意し、無理な出場を避け、本人の責任において参加してください。

また、途中で体調に異常を感じた場合、すみやかに棄権し、大会係員に連絡してください。

大会で撮影した写真等の肖像権は、全て主催者に帰属します。

記入いただいた個人情報に関しては厳重に保管しますが、当事業団主催の大会の案内等を送付する場合があります。

リレーマラソン  
申込締切

平成30年  
9月28日(金)  
必着

## 2018チャレンジDAY フードカー(キッチンカー)出店者の募集

事業団ホームページで募集要項を確認の上、申込用紙をダウンロードし  
必要事項を記入の上、8月9日(木)までにFAX・郵送又は直接事業団へ提出。

公益財団法人吹田市健康づくり推進事業団

〒564-8550 吹田市役所内(住所不要) TEL・FAX:06-6330-9966

