



ウォーキングコース①…約2.5km 約40分
時計台(スタート)→青山公園→青山台近隣センター
→dios北千里

ウォーキングコース②…約3.4km 約55分
時計台(スタート)→北千里駅前交差点→三色彩道→
水遠池→藤白台市民ホール→水路沿いの道
→dios北千里

C O N T E N T S

●○新型コロナウイルスとインフルエンザ ○気を付けよう!食中毒!!	2	●○みんなの健康展特集	5~8	●○令和2年度 レディース健康フェスティバル案内 ○Web開催案内 循環器病予防市民の集い	
●○歯周病で認知症になる?? ○心不全を予防しましょう	3	●○2020チャレンジDAY報告 ○スポーツフェスティバル報告		○令和3年度 新ウォーキング会員事業 令和3年度 「歩く達人」講習会	10
●○換気・手洗い・消毒のおはなし ~学校での環境衛生管理を参考に~ ○健康応援レシピ ○健康サポーターインタビュー	4	○千里の道も一歩から! ノルディックウォーキング講習会(dios北千里) ○イオン店舗における健康な食生活応援事業 免疫力アップの近道は食にあり	9	●○読者の声 ○クロスワードパズルクイズ	11
				●○令和3年度事業計画(案) ○編集後記	12

新型コロナウイルスとインフルエンザ

新型コロナウイルスがわが国に広がって約1年が経ち、インフルエンザが流行する季節になりました。熱が出た場合、どちらのウイルスが分からないと心配されている方も多いと思いますので、症状の違いを説明しましょう。

インフルエンザにかかると1～2日で39℃くらいの高熱が出て、悪寒戦慄、咽頭痛、関節痛など全身症状が出てきます。通常は1週間程度で症状は軽くなります。インフルエンザの感染者数は非常に多く、大流行した2017～2018年の感染者数は2,230万人、何と国民6人に1人が感染したことになります。小さな子どもでは脳症、高齢者では肺炎を併発することがあり、例年の死亡者数は3,000人程度とされています。これは新型コロナウイルスによる全死亡者数を上回っています。インフルエンザにはワクチンや治療薬がありますので、かかってもある程度症状を軽くすることができます。みんなマスクをするようになって、今年はインフルエンザの感染者数は少なくなりそうです。

一方新型コロナウイルスの症状は、インフルエンザとかなり異なります。

- ・息切れなどの呼吸器症状が顕著
 - ・症状の持続期間が長い…1週間では治らず1ヶ月以上続くことも
 - ・味覚・嗅覚障害が出るのが特長
 - ・倦怠感や呼吸苦、味覚・嗅覚障害などの後遺症が残る
- 若い人では軽症で済むことが多いですが、高齢者

になると重症になる人が増加します。重症化する人の割合は50歳代以下では0.3%ですが、60歳代以上では8.5%で、80歳代の重症化率は30歳代の71倍にもなります。(図：1)

しかし20歳代の研修医が集中治療室(ICU)で治療を受けたという例もあり、若くてもまれに重症化することがあるのを忘れないでください。高齢者で高血圧症、慢性閉塞性肺疾患、心臓病、腎機能障害、糖尿病、肥満症がある人は要注意です。

重症になると酸素吸入やレスピレーターによる呼吸管理、さらにはECMO(エクモ)という人工心肺装置が必要になることもあります。新型コロナウイルスが社会問題になるのは、重症患者が増加すると集中治療室が一杯になり、他疾患の重症患者の受け入れが困難になるからです。さらに医療スタッフが疲弊し、人手不足になってしまえば、医療崩壊を招くことになりかねません。

現時点で新型コロナウイルスにはワクチンも治療薬もありますが、米国で有効性が示されたワクチンが発表されました。わが国の診療現場で使えるのはもう少し先になるようですので、できるだけかからないようにするしかありません。

実際の感染は、多人数での会食の場で多く起きています。食事中はマスクをしませんので、少人数であまり喋らないようにしたいものです。閉じきった部屋でのカラオケで感染が広まったケースも相次ぎました。

換気の良い場所での適切なソーシャル・ディスタンス(社会的距離)とは、マスクをせずに2m、マスクをして1mとされています。感染した場合人にうつしてしまう期間は発症後2～10日後ですので、海外からの帰国者は2週間待機するようにとされています。

感染を防ぐには、「手洗い・マスク・3密(密閉・密集・密接)を避ける」のが大切です。マスクは必ず鼻も被うこと、マスクを触った手で、目・鼻・口の粘膜を触れないこと。密閉空間ではエアロゾル(マイクロ飛沫)は空気中に3時間漂っているため、1時間に2回以上部屋の換気をしてください。



新型コロナウイルスを怖がりすぎて過剰に社会が閉塞してしまうのは望ましいことではありません。「正しく怖がる」「できるだけかからないようにする」ことで、この難関を乗り切っていきましょう。

吹田市医師会 黒田 秀也

図1：30歳代と比較した場合の各年代の重症化

年代	10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
重症化率	0.5倍	0.2倍	0.3倍	1倍	4倍	10倍	25倍	47倍	71倍	78倍

気を付けよう!食中毒!!

主に細菌やウイルスが付いた食品を摂取することにより引き起こされる「食中毒」。食中毒は飲食店などでの食事が原因と思われがちですが、家庭での食事でも多く発生しています。食中毒を防ぐために、予防のポイントを知り、普段の行動を見直してみましょう。



食中毒予防の3原則

↓ 食中毒菌を ↓

(1) につけない!

(2) 増やさない!

(3) やっつける!



食中毒を防ぐためには、食中毒の原因となる細菌(食中毒菌)やウイルスを食品に「につけない」、食品についた食中毒菌やウイルスを「増やさない」、食品や調理器具についた食中毒菌やウイルスを「やっつける」ことが大切です。

◆ 吹田市保健所衛生管理課 ◆

(1) 「につけない」=きっちり洗う!

手や調理器具を介して食中毒菌やウイルスを広げないように、調理開始前、トイレの後、食材を触った後など、手洗いは適切なタイミングで行いましょう。また、調理器具はこまめに洗い、消毒しましょう。生で食べるものと加熱して食べるものとは調理器具を使い分けましょう。

調理器具の消毒方法は、煮沸消毒、アルコール消毒、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒などがあります。濃度70%以上95%以下のエタノール、0.05%に薄めた次亜塩素酸ナトリウムによる消毒は新型コロナウイルスにも有効です。消毒剤を使用するときは、製品の使用上の注意をよく確認しましょう。

(2) 「増やさない」=低温保存!

食中毒菌の多くは、低温で増殖しにくいといわれています。購入した食材や惣菜などは、保存温度を把握し、必要なものは冷蔵庫や冷凍庫で適切に保存しましょう。また、調理した料理はできるだけ早く食べましょう。料理をすぐに食べないときは、小分けにしてなるべく早く冷ますことも食中毒予防のポイントです。

(3) 「やっつける」=しっかり加熱!

多くの食中毒菌やウイルスは、中心部を75℃で1分以上(※ノロウイルスは85～90℃で90秒以上)加熱すれば不活化されます。特に肉料理は中心部までしっかり火を通しましょう。温めなおす際も、しっかり加熱しましょう。

歯周病で認知症になる??



昨今、新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るい、日本においても各地に影響を及ぼし、新しい生活様式が提言され、日常生活においても、感染予防対策が実践されてきています。3密を避け、手洗い、うがい、ソーシャルディスタンス等々、各人が注意しながら日常の生活を営んでいます。

日本歯科医師会においても、従前から感染予防対策として口腔ケアの重要性を訴えてきました。口腔ケアは、歯科の2大疾患である、う蝕と歯周病においても十分な効果を発揮しています。口腔ケアといっても単に歯みがきだけでなく、お口全体のケア、舌や頬の機能回復・訓練、摂食嚥下(かむ力と飲み込む力)についても含んでおり、安心・安全にお食事していただけることも含んでおります。

近年、特に歯周病に関する研究が進み、全身への影響が分かってきました。

最近の研究発表では、九州大学大学院歯学研究院の武 洲(たけ ひろ)准教授らの研究グループは、中国北京理工大学生命学院の倪軍軍(ニイ・ジュンジュン)准教授(元九州大学助教)らとの共同研究により、歯周病原菌であるジンジバリス菌(Pg菌)を中年マウスに全身に慢性投与すると、脳外で産生される脳老人斑成分であるアミロイドβ(Aβ)が脳内に取り込まれることを初めて発見しました。Pg菌を3週間連続で投与すると、中年マウスの血液脳関門を構成する脳血管内皮細胞周囲の脳実質において、Aβが増加し、記憶障害が誘発されることを突き止めました。(Journal of Neurochemistryより出典)

以前より、歯周病とアルツハイマー型認知症には関係があるといわれており、今後、歯周病の予防と治療によりアルツハイマー型認知症の発症や進行を遅らせることが期待されます。

また、認知症だけでなく、そのほか狭心症・心筋梗塞、心内膜炎、糖尿病、動脈硬化、がん、肺炎、胎児の低体重・早産、肥満、骨粗鬆症、リュウマチなど、歯周病が多くの疾患に及ぼす影響として考えられてます。

歯周病原菌によって歯周組織に炎症が起き、歯と歯ぐきの境目に深い歯周ポケットが形成されるようになると、そこから細菌や細菌性物質が体内に血管を

通じて侵入し、前述のようなさまざまな疾患を引き起こしたり、また、多くの疾患に対しその発症や進行のリスク因子になることが明らかにされています。

まさに「お口の健康は全身の健康への入り口」。感染予防だけでなく、生活習慣病などの予防にも繋がります。

歯周病の程度や進行は個人差があります。50歳代

から顕著になってきますが、30歳代からじわじわ進行していきます。日常の口腔ケアはもちろんのこと、かかりつけ歯科医院で、年に1回以上は定期的に健診してもらい、人生100年時代といわれる時代を健康で豊かな人生を送りましょう。

吹田市歯科医師会 黒松 裕喜秀

歯周病と全身疾患の関係性

アルツハイマー型認知症

アルツハイマー型認知症患者の脳内から歯周病菌が見つかったことが報告されており、歯周病菌と炎症性サイトカインが、アルツハイマー型認知症の病態を増悪させる可能性が指摘されています1)。一方、歯周病による炎症反応で、アルツハイマー型認知症患者の脳内に蓄積されるアミロイドβという物質が作られることが報告されています。

動脈硬化

血管が厚く硬くなり血管の内側が狭まる病気。歯周病菌が動脈硬化をおこしている血管に付着すると、血管を狭める作用を促進すると考えられています。

肺炎

歯周病菌など、口の中の細菌が気管に入り込み、肺炎にかかることも。飲み込み力が低下していると起こりやすくなります。

糖尿病

糖尿病の人は、免疫力が低下して、歯ぐきの炎症が起こりやすくなるため、糖尿病が歯周病をもたらし、悪化させるといわれています。さらに歯周病がひどくなると、炎症によって出てくるTNF-αという物質が、インスリンの血糖値をコントロールする働きを妨げて、糖尿病の状態を悪くするといわれています。

早産・低体重児出産

中等度以上の歯周病に罹患している妊婦はそうでない妊婦に比べて、早産や低体重児出産のリスクが高いことが報告されています。

女性では

狭心症・心筋梗塞

心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈が狭くなったり、詰まることで起こる心臓病。動脈硬化が進行しておきます。

心内膜炎

歯周病が悪化して、歯周病菌が血液中に流れ込み、心臓の内膜に歯周病菌が付着することにより引き起こすことがあります。

関節リウマチ

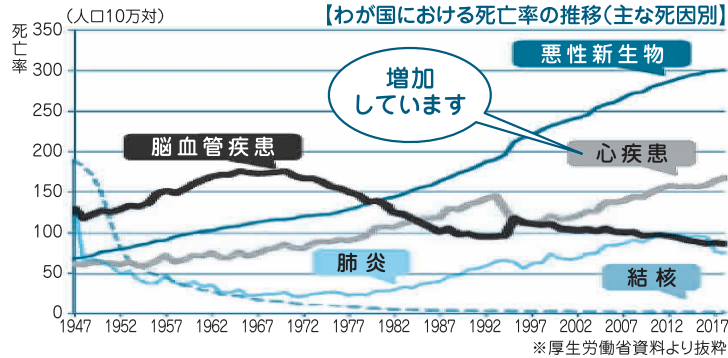
関節リウマチ患者は歯周病の罹患率が高く、より重症化しやすいという報告があります。歯周病と関節リウマチの病因・病態には共通点が多く、炎症性サイトカインなどの物質が過剰に産生されることで病気が進行するのではないかと考えられています。

心不全を予防しましょう

1年に1回健康診断を受けましょう

■心不全について

日本人の死因では、がんに次いで心臓病が多く、心臓病の中で最も多いのが心不全です。心不全は介護を要する状態の主な原因にもなっており、患者数は年々増加しています。心不全を予防するためには循環器病の予防が大切です。生活習慣を見直して、心不全を予防しましょう。



心不全とは、心臓の機能が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなって、生命を縮める病気です。心筋梗塞や心筋症などの心臓の病気で心不全を発症する場合や、高血圧や糖尿病、肥満、動脈硬化など長年、心臓に負担がかかっている場合などでも、次第に心臓の働きが落ち、心不全を発症する場合もあります。

国立循環器病研究センターで開発した生涯健康支援10 ～循環器病予防のための生活改善のポイント～



- 1 禁煙しましょう
- 2 適度に運動しましょう
- 3 お酒の飲み過ぎに注意しましょう
- 4 油ものや間食を控えましょう
- 5 塩分のとりすぎに注意しましょう
- 6 毎日大豆製品を摂りましょう
- 7 食物繊維を積極的に摂りましょう
- 8 毎日野菜、果物を摂りましょう
- 9 魚をたくさん食べましょう
- 10 適正体重を目指しましょう

高血圧、糖尿病、慢性腎臓病(CKD)などを放っておくと、心不全のリスクが高まります。定期的にかかりつけ医を受診し、必要な場合は内服することにより、発症、進行、再発を予防できます。

令和2年11月吹田市は国循・医師会と共同で健診受診者を対象とした心不全予防のための共同研究を開始しました

【研究内容】

- ・市の健診(30歳代健診、国保健健診、生活習慣病予防健診、健康長寿健診)を受診時、研究に同意された市民に対して、心不全リスクスコアとBNP検査で、心不全のリスクを予測します。また、生活習慣のアドバイスをを行います。
- ・研究に同意された方の市が保有する健診・医療・介護のデータを匿名化して国立循環器病研究センターに提供し、研究に活用します。

◆ 吹田市立保健センター ☎06-6339-1212 ◆

換気、手洗い、消毒のおはなし

学校での環境衛生管理を参考に

去年の今ごろ、日本中が固唾を呑んで見守っていた大事件がありました。豪華客船ダイヤモンドプリンセス号で広まった新型コロナウイルス感染症です。正体不明のウイルスが急速に広まるというのは、不安が急速に広まるということでもありました。そして徐々にウイルスの正体が見えはじめると、予防策としては密集、密接、密閉を避けつつ、マスク着用、手指消毒、換気的重要性などが強調されるようになりました。普段はそこまで気にする必要もなかった消毒、手洗い、換気といった基本的な環境衛生に関する情報が、新型コロナウイルス感染拡大により注目され、氾濫もし、正しい情報が求められるようになりました。

薬剤師は普段は薬局で薬の仕事をしていますが、公衆衛生分野も担っていて、学校薬剤師という仕事もあります。学校環境衛生基準というマニュアルに基づいて教室の換気、温度、湿度、照度などは適切か、ホルムアルデヒドのような揮発性有機化合物は基準値以下か、水道水やプールの水質、構造設備に問題はないか、保健室のベッドにダニは多くないか、などなど。言わば学校自体の健康診断ですね。また、正しい薬の使い方、タバコの害や薬物乱用防止などの授業も行なっています。

コロナ禍の昨今、学校での環境衛生に対する考え方は学校以外の日常生活でも役に立つのではないかと思います。例えば換気について。ヒトは呼吸をすると二酸化炭素を出しますので、教室内の二酸化炭素濃度を測定すれば、十分換気ができているかどうか判断できます。学校薬剤師が授業中の教室に入り、専用の器具を用いて二酸化炭素濃度を測定します。0.15% (1500ppm) 以下なら望ましいとされ、換気は適切に行われていると判断でき、「密閉」ではなかろうと言えます。自然界(外

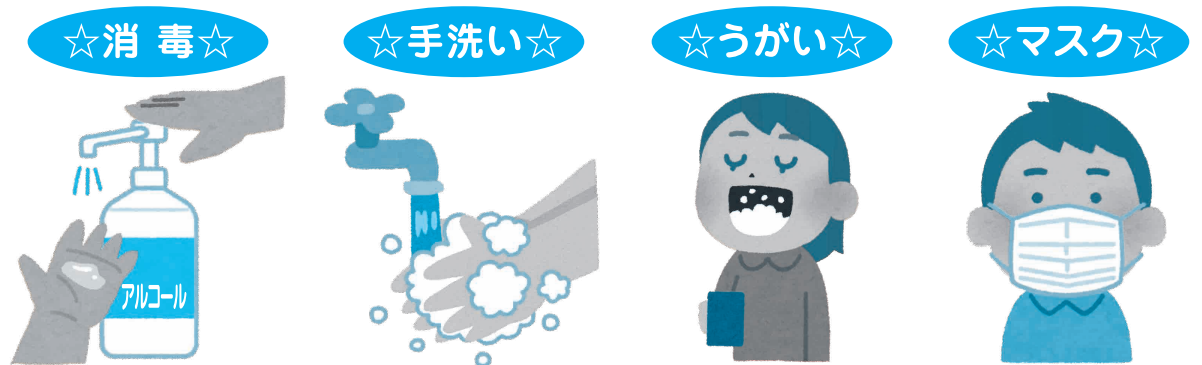
気)の二酸化炭素濃度は0.03~0.04%(300~400ppm)なので、窓の開いた誰もいない教室で測定するとこの数値になります。そして30~40人の生徒が窓を閉め切って授業を受けると、二酸化炭素濃度はグングン上がり、30分も経つとたいいてこの基準値を突破します。新型コロナウイルス感染拡大前はインフルエンザなどの予防意識向上を主な目的に利用されてきたこの空気検査ですが、昨年と今年はコロナを意識した「密の見える化」の意味もありました。これらの経験から、対角線状に常時窓を開けておけば「密閉」は防げており、それがなければ割とすぐに密状態になるのだと感覚的にわかるようになりました。エアコン使用で窓は締め切りがちになりますが、職場などでも「暑いけれど少し窓を開けておく」「寒いけれど少し窓を開けておく」という、学校で以前から実践されている生活様式が一般的な習慣になればと思います。

手指消毒にはアルコールが最も有効ですが、石鹸やハンドソープでしっかり手洗いすることでも、付着したウイルス量は劇的に減らすことができます。また手すりや机の上といったモノへの消毒には、アルカリ性の次亜塩

素酸ナトリウム(いわゆる台所用漂白剤を薄めたもの)や弱酸性の次亜塩素酸水が使われることもあります。アルコールの供給が不足していた時期に学校のような集団生活の場では、特にその正しい知識が必要でした。アルカリ性の次亜塩素酸ナトリウムは皮膚には有害です。噴霧も危険ですから行いません。使用後は水拭きをします。また、弱酸性の次亜塩素酸水については80ppm以上の濃度の製品で十分な量を使用することで新型コロナウイルスにも効果があると経済産業省から発表されました。これらは「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル〜『学校の新しい生活様式』〜」に載っていて日々の生活の参考にされています。

以上、学校での環境衛生管理の例をご紹介しました。新型コロナウイルスの感染状況は日々変化していて、この原稿が出る頃はどうなっているか予想もつきませんが、「三密を避ける」「マスク着用」「手洗いと消毒」などの内容は変わらないでしょう。引き続き基本の実践を心がけていただければと思います。

吹田市薬剤師会 山口 晴巨



健康応援レシピ Vol.13

ピーラーで人参しりしり

材料	2人分
人参	1本(150g)
卵	1個
ゴマ油	小さじ1
みそ	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
水	大さじ1

1人分
● エネルギー: 93kcal
● 塩分: 0.5g

作り方

- ① 人参はよく洗い、ピーラーでリボン状にスライスする
- ② Aの調味料を合わせておく
- ③ フライパンにゴマ油を熱し人参を入れ中火で炒めるしんなりしたら②を加える
- ④ ③に割りほぐした卵を加えて混ぜ合わせる

免疫力アップのための食品がそろったメニューです。人参に含まれるβ-カロテンは、油といっしょに摂ると効率よく吸収されます。

ひと口メモ β-カロテン豊富な人参パワー
人参のオレンジ色の色素であるβ-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変換され働きます。

- ★アンチエイジング
- ★皮膚・粘膜を丈夫にして免疫力を高める
- ★生活習慣病予防
- ★視力の維持

6ページも
ぜひご覧ください!

吹田地区栄養士会 さんくらぶ

健康サポーターインタビュー

保健センターで行われたメタボ健診の事後指導教室アクティブ運動塾に参加し、平成26年にOB会を立ち上げ会長に就任し健康サポーターとして活動しています。OB会の参加者は67歳~80歳の27名でウォーキングを中心に、卓球、ボウリング、ビール工場見学等幅広く活動し、最近では、万博記念公園で行うパークゴルフが人気です。運動するだけではなく、いろんな話に花が咲くことも多々ありますよ。私は、水泳教室へ週2回通い正しい泳ぎ方を教えてもらったおかげで、以前よりも楽に速く泳げるようになりました。これからも健康のため情報収集しみんなに伝えていきたいと思います。(小林 利弘さん 78歳 天道町)



今まで病院や施設で働き多忙な毎日を過ごしていました。元々「人の役に立ちたい病(笑)」で、これまでの経験を地元である吹田に還元することを考え健康サポーターになりました。認知症の家族がいらっしゃる方が、一人ですべてを抱え込まないように話し相手になることなど、普段着で寄り添うことを目指しています。個人的な健康づくりは体重管理のための運動(ヨガ・ウォーキング)を意識付けしてきました。今後は、ご近所にさりげなく目を配りながらお役に立てよう頑張ります。(上條 美代子さん 71歳 山田西)



◆ すいた健康サポーターに関するお問い合わせは ◆
吹田吹田市立保健センター ☎06-6339-1212

第37回

令和2年度

みんなの健康展

新しい日常!今だからこそ健康づくり

令和2年度「みんなの健康展」は、令和2年10月17日(土)、18日(日)にメイシアターでの開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は、吹田市健康づくり推進事業団ホームページ上での開催としました。新しい生活様式の中での健康づくりに関する情報が満載です。

今だからこそ役立つ講演や参加団体からの動画などを配信しています!!



Web健康展
開催中!!

吹田市健康づくり

検索

令和3年

3月31日水まで

例年、好評をいただいている講演会は、大阪大学大学院医学系研究科より救急救命分野ならびに感染症予防分野でご高名な2名の先生のご講演が叶い、講演動画を配信しています。ともに専門分野の立場から市民の皆さまに向けた貴重なメッセージ動画となっておりますので是非ご覧いただき知見を深めていただければと思います。

講演I『日々の暮らしと救急医療』

講師 大阪大学大学院医学系研究科 救急医学 教授
大阪大学医学部附属病院 高度救命救急センター長
しまづ たけし
医師 嶋津 岳士 氏



■講師からメッセージ 市民の皆さんが日常生活を安心して送るために救急医療は不可欠な存在です。軽いけがや腹痛から心筋梗塞、脳卒中まで救急医療と関わる機会は少なくありません。しかし医療資源は限られています。救急医療を上手に利用していただくために、生活のなかでの救急医療についてお話をします。

講演II『新型コロナウイルス感染症
～正しく恐れて正しく予防～』

講師 大阪大学大学院医学系研究科 感染制御学 教授
大阪大学医学部附属病院 感染制御部 部長
とものかずのり
医師 朝野 和典 氏



■講師からメッセージ 新型コロナウイルスは、感染した人のだ液の飛沫が感染源になります。マスクと手洗い、3密環境を避けて注意して生活すれば、多くの場合新型コロナウイルスの感染から身を守ることができます。新型コロナウイルス感染症についてどのような病気が、予防法について説明いたします。

特集「健康展」

「みんなの健康展」参画団体から、新しい生活様式の中での日々の健康づくりに役立つ、今日からで実践できることについての投稿記事の特集です。今だからこそ、一人ひとりが健康な毎日を送るために健康づくりに取り組みましょう。

高血圧について

血圧とは、心臓から押し出された血液が、血管(動脈)に与える圧力のことで、心臓からの血液拍出量の増加や、血管の収縮、硬化などにより上昇します。また生活の中では、ストレス、睡眠不足、激しい運動、寒冷刺激、肥満、喫煙、過度の飲酒、塩分の過剰摂取、運動不足などが血圧上昇の原因となります。

持続的な血圧上昇(高血圧)を放置すると、気が付かないうちに動脈硬化が進行し、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病などの重大な合併症を発症する原因となります。高血圧は自覚症状がほとんど無いため、普段からの血圧測定が重要となります。

● 高血圧の診断

血圧には、病院などで診察時に測定する「診察室血圧」と、自宅や職場などで自身が測定する「家庭血圧」とがあり、高血圧を診断する際の基準値がそれぞれ異なります。「診察室血圧」では、140/90mmHg以上の場合に高血圧と診断しますが、「家庭血圧」では上下それぞれ5mmHg低い、135/85mmHg以上の場合に高血圧と診断します。また収縮期血圧、拡張期血圧のどちらか一方でも高ければ、高血圧と診断します。

脳梗塞や心筋梗塞などの発症の予測には家庭血圧の方が優れているため、高血圧を判定する場合には診察室血圧よりも家庭血圧の方が優先されます。そのため家庭血圧は、高血圧の診断や治療を行う際に有用な情報となります。

● 白衣高血圧と仮面高血圧

通常の高血圧(持続性高血圧)では診察室血圧、家庭血圧の両方が高血圧となりますが、診察室血圧、家庭血圧のどちらか一方のみが高血圧となる場合があり、「白衣高血圧」や「仮面高血圧」と呼ばれています。これらは家庭血圧を測定しなければ診断はできません。

高血圧の治療を受けていない方で、家庭血圧は正常でも診察室血圧が高血圧となる場合を「白衣高血圧」と呼びます。緊張などが一因と考えられるため治療の必要はありませんが、白衣高血圧の方は将来、治療が必要な高血圧となる可能性が高いため、定期的な家庭血圧の測定が推奨されています。

一方、診察室血圧は正常でも家庭血圧が高血圧となる場合を「仮面高血圧」と呼びます。仮面高血圧の方は、通常の高血圧の方と同じくらい脳心血管病を発症しやすいため、家庭血圧についても正常化するように治療を受ける必要があります。

● 家庭血圧の測り方

このように高血圧を診断するためには、家庭血圧を正確に測定することが重要です。以下を参考に家庭血圧を正しく測定しましょう。

①血圧計については、腕に巻いて測る上腕式の血圧計を使いましょう。

(手首式の血圧計は、値が不正確になりやすいため注意が必要です。)

②カフ(腕帯)を巻く際は、腕まくりはせずに、薄い肌着か素肌の上に直接巻いてください。

また、肘の関節にかからないよう、肘関節部より1~2cm上側に巻きましょう。

③手のひらを上向きに、カフが心臓の高さになるようにして腕を机に置き、足を組まずにイスに座り1~2分安静にしてから血圧を測定します。

④原則2回測定してすべての値を記録した上で、その平均値をその時の血圧値とします。

⑤血圧測定は、朝と夜の1日2回行いましょう。

朝:起床後1時間以内で、排尿後に、服薬や朝食をする前に測定
夜:就寝前に測定

高血圧を判定する際には、朝と夜、それぞれの7日間(少なくとも5日間以上)の測定値の平均値を用いて判定します。

● 生活習慣の改善

家庭血圧を測定した結果、正常血圧よりも少し高かった方については、まずは以下の生活習慣を見直してみましょう。(軽症以外の高血圧の方については医師に相談してください。)

①減塩:食塩の取り過ぎは血圧上昇につながります。1日6g未満を目標に塩分を控えましょう。

②食事内容:カリウムを多く含む野菜や果物を積極的に摂りましょう。(ただし、腎臓の悪い方は医師に相談してください。)

また、コレステロールや飽和脂肪酸の多い食事を控えて、魚を積極的に摂りましょう。

③肥満の予防、改善:肥満の人は、そうでない人よりも、高血圧になるリスクが2~3倍高くなります。BMI(体格指数)25.0未満の適正体重を維持しましょう。

④運動:速歩、ジョギングなどの有酸素運動を定期的に、できれば毎日30分以上を目標に行いましょう。(ただし、心臓血管病のある方は医師に相談してください。)

⑤節酒:過度の飲酒は高血圧の原因となります。男性は、アルコール量20~30ml/日以下(日本酒1合、ビール中瓶1本程度)に、女性はその半分程度の量に制限しましょう。

⑥禁煙:喫煙は、血圧上昇を引き起こし、動脈硬化を促進します。また、受動喫煙により、周りの人にも悪影響を与えます。

これらの生活習慣を改善しても血圧が正常化しない場合には放置せず、かかりつけ医や身近な医療機関を受診しましょう。

■吹田市医師会■



お口の清潔はウイルス感染の予防にとっても大事!

まだまだ寒く乾燥した季節が続きますが如何お過ごしでしょうか?乾燥といえば風邪やインフルエンザの流行、そして今はそこへ新型コロナウイルスが加わりました。

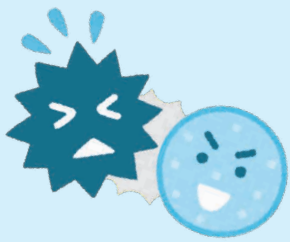
今回は歯とお口の健康がウイルスの感染予防に繋がっているというお話をしたいと思います。まずウイルスが体の何処から入るかということから説明しましょう。ウイルスは目・鼻・口の粘膜に取り付き、細胞の中に侵入してウイルス遺伝情報を注入する事で増殖して病気を発症させます。しかし生体もただ病気になるまでジッとしている訳ではありません。私達の体の中には免疫を司る細胞が無数にあり、それらがウイルスの侵入を拒み、又は撃退する事で予防と回復をして生きています。

では、お口の健康がどの様にウイルスの感染予防に繋がるかインフルエンザを例に説明していきます。先述した通りウイルスは細胞に侵入し増殖しますが、その際特殊な酵素を使い細胞に取り付きます。しかも、歯周病菌が一定数存在しているとその酵素の働きが活発化し、細胞に侵入し易くなる事が現在では分かっています。また、ウイルスが細胞に取り付き難くする為の免疫物質であるIgAという抗体が存在しますが、お口の中が汚れているとそのIgAの働きが弱まり、ウイルスへの感染リスクを上げてしまいます。この様にお口を清潔にして歯周病をコントロールすることはウイルス感染の予防に繋がっています。当然ですが御自身での歯磨きは大事ですが、普段の歯磨きでは落とせない歯垢や歯石を取り除く歯科医院でのプロフェッショナルケアも欠かせません。

さて、皆さんで心配される方が多いのが「この時期に歯科医院に行っても大丈夫?」という事です。答えは「大丈夫」です。新型コロナウイルス感染のリスクはゼロ

にはなりませんが、元々医療機関という場所では全ての患者を対象に、血液、全ての体液、汗以外の分泌物等は常に感染源になる可能性があるとなみなして対応するという概念の下で感染予防対策を行っています。また多くの歯科医院では患者さんが密集しないように予約の調整をしています。受診に不安のある方はかかりつけの歯科医院に事前に電話で相談すると良いでしょう。

■吹田市歯科医師会■



新しい生活様式でコロナ対策&認知症予防

■ 新型コロナウイルスの流行による自粛生活と認知症

認知症は、**生活習慣病**(高血圧症・糖尿病・脂質異常症など)がある人・**高齢者**・**活動量が低下**した人・**社会的交流のない人**がなりやすいといわれています。自粛生活が続き、自分や家族が認知症にならないか心配な方も多いのではないのでしょうか。

■ 認知症を予防するには?

①自分でできること

- 規則正しい生活
- 健康管理に気をつける(薬を忘れずに飲みましょう)
- 体を動かす(1日30分以上)
- 頭を使う(字を書く、本を読む、塗り絵をする)
- 人と話す ■お口の健康を保つ

②家族ができること

- 健康を気遣う ■電話をする
- 心配している、気にかけていることを伝える
- 「あれ?いつもと違うな。」の気付きを大切にする
- 困ったことがあればすぐに相談できるようにする
- 感謝の気持ちを忘れず、尊重した関わりをする

③近所の人ができること

- ソーシャルディスタンスを保って挨拶する
- 困ったことはないか声をかける
- 認知症に対する正しい知識を身につける

■「認知症かも?」と思ったら、まずは相談!

(主な相談先)

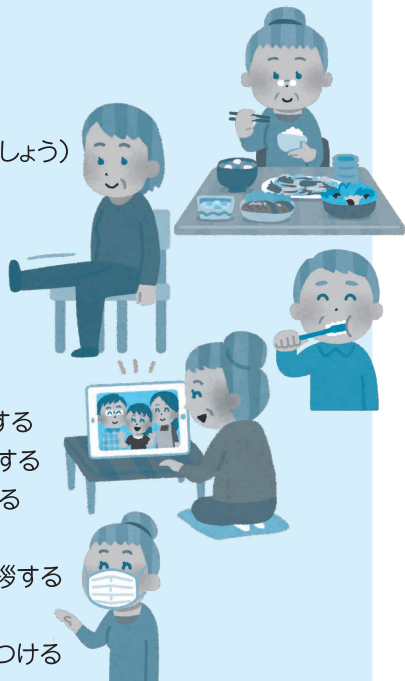
- 各地域包括支援センター
- 介護支援専門員(ケアマネジャー) ■かかりつけ医

相談



認知症は一人で抱え込まないことが大切!
Withコロナの時代も「人と人の関わり」を忘れずに!!

■大阪府看護協会 府北西支部■



簡単!薬膳レシピの紹介

■**薬膳とは?**...全ての食べ物が対象となり、その時期、食べる人の体調を整えるため、食材や生薬を組み合わせた毎日続けられる美味しい料理のことです。その素材としては生薬の原料となるものを使いますが、スーパーなどで手に入る手軽な食材を使って作る薬膳もあります。



コトコト煮込むだけで本格的な薬膳スープ! やさしい味で身体が温まります♪

●手羽先の薬膳スープ(2人分)●



材料(2人分)	
しいたけ(乾燥)	2個
手羽先	6本
ねぎ(白ねぎ)	1本
にんにく	ひとかけ
しょうが薄切り	3枚
水	600cc

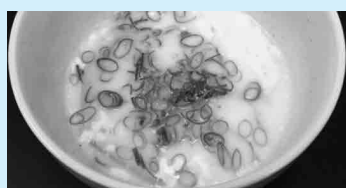
作り方

- 1.水(600cc)にしいたけを入れて30分戻す。しいたけの水気を切り、取り出して食べやすい大きさに切る。
- 2.手羽先は関節で切り2等分する。
- 3.ねぎは斜め薄切り、にんにくはうす切りにする。
- 4.鍋にしいたけ、1の戻し汁、手羽先、にんにく、しょうがを入れて弱火で煮たたせ、アクを取る。
- 5.☆を加えて蓋をして、30分~40分弱火で煮る。
- 6.ねぎを加えて蓋をして3~4分煮る。

☆調味料 酒:大さじ2、塩:こさじ1/2、米:大さじ2、
クコの実:大さじ1、松の実:大さじ2、八角:1個

松の実とクコの実
美肌に効果
があります

優しいチキンスープの味をきっちり生かすのがおいしさのコツ♪



材料(2人分)	
鶏胸肉	1/2枚
大根	2cm
エリンギ	1本
チキンスープ	水600cc+ 鶏ガラスープ小さじ4.5
白味噌	小さじ2
★豆乳	200cc
★酒	小さじ1
細ねぎ(小口切り)	適量
すりごま	小さじ2

作り方

- 1.鶏胸肉は塩少々と酒をふり、レンジでチンをする。大根は細切りにし、エリンギは長さを半分に切ってさく。
- 2.鍋にチキンスープ、鶏胸肉、大根、エリンギを入れて中火にかける。
- 3.ふつふつしてきたら、弱火にし蓋をして15分大根が軟らかくなるまで煮る。
- 4.味噌を溶かして入れ、★を加える。火を弱めて周りが沸々してきたら、火を止める。
- 5.器に盛りつけ、ネギとすりごまをふる。

■吹田市薬剤師会■



おいしく食べて健康に! ~免疫力アップの3つのポイント~

■**たんぱく質**:私たちの体を構成するあらゆるものが**たんぱく質**からできています。不足すると、皮膚や粘膜が弱くなったり、免疫細胞の数が減ったりして、免疫力がダウンしてしまいます。肉・魚・卵・大豆製品・牛乳をとりましょう!

■**ビタミンA**:鼻やのどの粘膜は、細菌やウイルスが真っ先にとりつく場所です。**ビタミンA**や体内で**ビタミンA**に変わるβ-カロテンは皮膚や粘膜を健康に保ちます。**ビタミンA**はうなぎや卵に多く含まれ、β-カロテンは緑黄色野菜に多く含まれています。

■**発酵食品と食物繊維**:免疫力を高めるために腸の善玉菌を増やすことが重要です。ヨーグルト・納豆などの**発酵食品**に含まれる善玉菌をとりましょう。また、善玉菌のエサとなる**食物繊維**をとることも大切です。野菜・果物・海藻・豆類を適量とりましょう!

■吹田地区栄養士会 さんくらぶ■



めざせ!毎日10分3セット「はつらつマーチ」

ボランティア連絡会加入のボランティアグループ「花から」は、〆転ばぬ先の杖、として、介護予防体操や脳トレなどを市内の高齢者施設で行っています。吹田市オリジナル介護予防体操「はつらつマーチ」は、無理のない範囲で体を動かすことのできる適度な運動で、その日の体調に合わせて座ったままでも無理なくできます。



体操に参加し始めた時は、杖を頼りに歩いていた方も、何度か参加するうちに、杖を使わず来られるようになった方もいます!参加者に自信がつくことで積極性が生まれ、笑顔が増えることが何よりボランティア冥利に尽き、ボランティアのやりがいや健康にもつながっています!

吹田コスモスの会(認知症家族の会)は、平成2年10月に同じ悩みを持つ家族やそれに賛同する人たちで結成され、令和2年で30周年を迎えます。

年6回の交流会では、介護者の悩みを聞きながら、寄り添い、共感し、笑顔で帰って頂けるように心がけ、家族会でしかできない役割を今後も担っていきます。

■吹田市社会福祉協議会■

PCRだけじゃない、コロナ検査のあれこれ

●ニュース番組にて、『本日のPCR陽性者〇〇名』との報道が多々ありますが、コロナ検査にはPCR以外にもさまざまな検査がある事は御存知でしょうか。
●今回これらの検査についてのメリットやデメリット、検査をするタイミングなどを説明いたします。
■大阪府臨床検査技師会■

	PCR	LAMP	抗原検査(定性)	抗原検査(定量)	抗体検査(定性)
検査タイミング	感染を疑う際に行う。 (検査にてウイルスの遺伝子を増幅するため、少量のウイルスでも陽性と判断できる)	感染を疑う際に行う。 (PCR同様に検査にてウイルスの遺伝子を増幅するため、少量のウイルスでも陽性と判断できる)	感染を疑う際に行う。	感染を疑う際に行う。	過去に感染したかの確認の際に行う。
検査時間	数時間～一晩	4～5時間	30分	1時間	30分
メリット	感度が高い。	大掛かりな専用部屋は不要で、中規模病院でも検査可能。	分析機器が不要であり、小規模病院や診療所で検査可能。	小規模や中規模病院でも検査可能。 感度は定性より高い。	分析機器が不要であり、小規模病院や診療所で検査可能。
デメリット	専属の検査技師と専用部屋が必要であるため、大規模病院でしか検査ができない。	PCRより感度は低い。 (PCRの9割レベル)	感度が低く、偽陰性も多い。(陰性の際は、PCRにて再検査が必要)	専用分析機器が必要。 感度はPCR・LAMPより少し低い。	陽性であっても、今後感染しない保証はない。

「今こそ口腔ケア!」～健康を守るために口のお手入れをわすれずに～

1. ウイルス感染症から身を守る

寒さとともに乾燥が進むとインフルエンザも含めたウイルス感染症が懸念されます。

3. 職場・学校などで歯磨きする際に気をつけたいこと

- うがい
・飛び散りを防ぐため、少量(10cc程度)の水でうがいをしましょう。
・顔を洗面所に近づけ、そっと吐き出します。
- 歯磨き
・歯磨き中のおしゃべりは慎みましょう。
・前歯の裏など口を閉じて磨きにくいところは、もう片方の手で口を覆うなど工夫しましょう。
・手鏡は歯磨きの確認もできますが、口元を覆い唾液が飛び散らないように使うことができます。
・うがいで飛沫が飛び散らないよう、歯磨き剤を使用するなどしましょう。

2. マスク・手洗い・うがい・歯磨き

歯垢の中の細菌が産出する2つの酵素(プロテアーゼ・ノイラミニナーゼ)がウイルスの攻撃力をアップさせると言われています。歯磨きで歯垢を除去することでウイルスの活性を抑える効果も期待できます。

4. よく噛んで免疫アップ

よく噛んで食べる事で副交感神経が刺激されます。副交感神経には白血球中のリンパ球をコントロールする役目があり、リンパ球の働きが良くなることで免疫力が高まります。



歯磨きやうがいで飛沫が飛び散らないように!

■大阪府歯科衛生士会豊能支部■

コロナ禍における生活 ～家の中でもできる健康づくり～

運動

- ・ラジオ体操
- ・スクワット、ストレッチ
- ・ウォーキング など体力に合わせて…

バランスのよい食事

- ・主食、主菜、副菜を基本に果物、牛乳、乳製品など組み合わせて…

趣味

- ・読書、歌、手芸、ぬり絵、絵手紙、折り込み、パズルなどでイキイキと自分らしく!

生活のリズム

- ・食事、睡眠、運動、趣味など、一つでも時間を決めて…
- ・生活習慣の見直し

人とのつながり

- ・電話で楽しい会話
- ・メール、はがき、手紙などで友人、知人と交流…



認知症の予防にも!

■吹田市母親大会連絡会■

お灸でセルフケア ～抵抗力アップ～

●大阪府鍼灸師会吹田地域では、体の抵抗力アップにお灸を活用していただけたらと思います、代表的なツボと共にその実施方法をご紹介します。

■用意するもの

- ・台座灸(ドラッグストアやインターネットなどで購入) ・ライター ・水を張った器

■台座灸の取り方

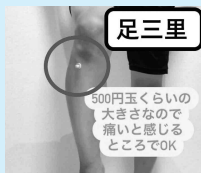
- ①台座灸の台座を指で左右からつまむ。
- ②少し肌に押し付けて回しながら取る(とったらすぐに水を張った器に入れる)。

■台座灸の使い方

- ・台座灸の裏についているシールを剥がす→片手の指先に台座灸のシールを剥がした面を付ける→台座灸のついた指と反対のお灸の先に火を近づける→火がついたのを確認して、指から台座灸を剥がす→ツボに張り付ける。

■ご紹介するツボ

足三里



500円玉くらいの大きさなので痛いと感じるところでOK

効果

抵抗力アップ、胃腸の調子を整える、足の疲労回復

※脛の骨の真ん中あたりからペンや指を当てて、上向きに滑らせる。

ツボの位置

ペンや指が引っかかって止まった所の脛の骨から指2本分外側にとる。500円玉くらいの範囲の中の気持ちいい、痛いと感じる所で大丈夫です。

手三里



効果

首や肩のこり、肌荒れ

ツボの位置

掌を内側に向けた状態で肘を曲げ、できた外側のシワの端を確認する。外側のシワの端から親指の付け根に向かって指2本分進んだ所にとる。指で押すと、筋肉がゴリゴリと感じる所が目安になります。

外関



効果

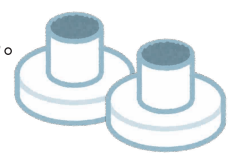
めまい、自律神経を整える

ツボの位置

手首を後ろ向きにそらせるように曲げた時にできる手首のシワから、肘に向かって指3本分進んだところにとる。真ん中で、指がくい込むように沈むところが目安になります。

○台座灸でセルフケアをする際の注意点

- ①十分に換気をし、直接風が当たらないところで行う。
- ②必ず、灰皿若しくは何かの器に水を張ったものを用意してから始める。
- ③皮膚が清潔な状態で行う(入浴前後30分は控える)
※汗やクリームなどが残っている場合は、しっかり拭き取る。
- ④熱いと感じた場合はすぐにとる。心地よいと感じられる熱さが良い。
- ⑤妊娠中、または基礎疾患をお持ちの方などは、かかりつけの医師に相談してから行う。



是非、お灸をご活用ください ■大阪府鍼灸師会吹田地域■

すいすい百歳体操

当会では、『住み慣れた地域で、すいすいとしなやかな人生を送る』をスローガンに「いきいき百歳体操」に柔軟性とバランスの要素を組んだ『すいすい百歳体操』を作成し、市民の皆さんに推奨しております。吹田母子会の協力を得て実証効果も確認されていますので、皆さんも始めてみませんか?



①水をいれたペットボトル等を持ちましょう。



②腕を前に挙げ、体を左右にねじりましょう。



③椅子に浅く座りましょう



④膝を伸ばし足を横に広げましょう

すいすい百歳体操は、約30分間の体操となっております。全てをご視聴になりたい方は、右記のQRコードより当会ホームページをご覧ください。尚、WEB開催で長期にわたるため、当会へのご質問はメールにて承らせていただきます。

spta.kenkou@gmail.com



■吹田市理学療法士会■

一人ひとり、完全オーダーメイドの歯を！

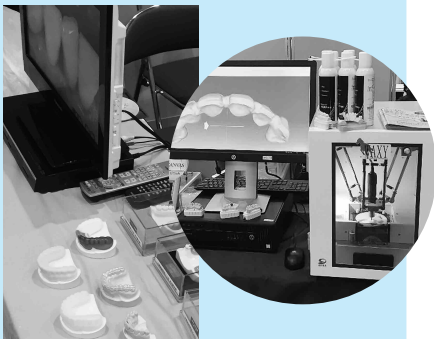
今年はコロナの影響でWebでの健康展になり、市民の皆さんにおいても、例年来られている方は残念だった事と思います。

我々、歯科技工士会は虫歯になったり、歯周病で歯を失ったりした所の歯を作り、健康でしっかり食べ物を食べる事ができる様にします仕事です。

歯科医院からの依頼で模型を受け取り、一人ひとり、完全オーダーメイドの歯を作成しています。一人ひとりに合う歯を作ること、しっかりと噛むことができ、体の健康を維持できるのではないかと感じています。また、ラグビーやボクシングなどのスポーツでの歯の防御のためのマウスピースなども作成しています。

近年では、デジタル化が進み、コンピューターでデザインした歯を機械で削り上げ、手作業で最終仕上げる事も多くなってきております。市民の皆さんにも、以前は銀の歯がキラッと見えていた所が、白く見た目にもいい歯が入っているのではないのでしょうか？

体の中で、代替えがきくのは歯だけだと思っています。しかし健康であるためには、自分の歯でしっかりと食事ができる事が一番です。日頃の歯みがきを欠かさず、定期的な歯の検診をお勧め致します。 ■大阪府歯科技工士会北大阪支部■

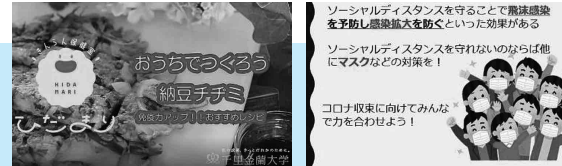


きんらん保健室ひだまり

2020年1月に発足しました！地元の人々の健康増進に貢献できる人材育成のために食物栄養学科・看護学科の教員と学生が協働で企画・運営して保健サービスの提供やネットワークづくりを行う事業団体です。

■新型コロナ感染の流行の影響で・・・今年1月に発足した「きんらん保健室ひだまり」は、各種イベントの中止により実績はまだありませんが、これから機会あれば街に出て行きます。

今回のウェブ健康展では、若い世代からの発信として、食物栄養学科から「納豆チヂミの作り方」、看護学科からは「ソーシャルディスタンスについて」と「正しい手洗いの方法」を視聴していただきました。看護学科からの2本は、看護学生たちが作成した動画10本の中から選ばれた作品となっています。



「きんらん保健室ひだまり」を街で見かけたらお気軽にお声かけください。皆さまとお目にかかれる日を楽しみにしております。



SENRIKINRAN UNIVERSITY 千里金蘭大学 ■

がん患者・ご家族のみなさま コロナに負けずに一緒に話し合いを！

1. 活動紹介：設立：'06年度「吹田まちづくり市民塾」の一つとして誕生。

■ 目的：「がんになっても安心して暮らせる街づくり」をめざして、4つの目的を。
(1)がんの予防、早期発見・早期治療の情報発信 (2)がん患者・家族の相互交流
(3)余命が限られた市民が、身体的・精神的苦痛から解放され、残された日々を有意義に過ごすためのネットワークとシステムの構築
(4)遺族の相互交流によるグリーフケア、などを推進

2. 主な活動：

①ピアサポート活動：2人に1人が「がんにかかる時代。多くの、そして大きな悩みと不安をお持ちの方と話し合い、寄り添って（医療者や家族にも話しにくいことなど何でも）お話しになる中から、必要な情報が得られ、心が穏やかになっていきます。現在、市内5か所で月6回、14時間、そんな場を持っています。

②吹田在宅ケアネット：'07年設立。（代表世話人：吹田市民病院副院長 戎井 力）当市民塾からも2人が世話人として参画。

③広報活動：講演会（2年に1回）、公開講座（60回）開催の他、「みんなの健康展」、デュオ祭などに出展。

3. 吹田市のがんの現状：がんで亡くなる方が、年、約900人。年間約2,500人の方が罹患されています。死因の第一位。

4. がんの原因は、男性が喫煙29.7%、感染症22.8%、飲酒9.0%。女性が感染症17.5%。男性は30%以上、女性は70%以上が、発生原因が分かりません。

5. それだけに早期発見が必要。検診で早期発見できると約95%の人が治癒します。

18年吹田市死亡者数(%)	3,012人	がん(30.0)	心疾患(13.1)	老死(7.9)	肺炎(6.6)	脳血管(5.6)
---------------	--------	----------	-----------	---------	---------	----------

(出展：国立がん研究センターがん情報サービス)

コロナに負けずに、一緒に話しませんか！ ■吹田ホスピス市民塾■

介護予防・吹田市民はつらつ元気大作戦！

ひろばde体操、いきいき百歳体操への参加や、趣味などのグループの活動を記録できる手帳です。この手帳を活用して、生活目標の作成や健康状態の確認など自己管理に役立てましょう。フレイル予防などの健康に役立つ情報も掲載しています。この手帳は、地域包括支援センターと高齢福祉室で配付しています。

自宅de介護予防体操

はじめよう！ 続けよう！ 介護予防体操！

自宅でするメリット

65歳以上対象 先着3,000枚 1世帯1枚

DVD 無料配付

1. はつらつコース(軽め)
2. お達者コース(ふつう)
3. タオルde体操コース(強め)
※1コース:20分

・映像で正しい姿勢を確認できる
・数を数えるなど声出しできる
・マスクなしでできる
・好きな時間に自分のペースでできる

新型コロナウイルス感染防止のため、外出機会が減り、身体を動かすことが少なくなっています。介護が必要な状態に近い「フレイル」を予防するためにも、体操や散歩などの運動をしましょう。

【申し込み先】
高齢福祉室支援グループ介護予防担当
【電話】06-6170-5860
【FAX】06-6368-7348

■高齢者福祉室支援グループ■



助産師による免疫アップ骨盤体操のご紹介

新型コロナウイルスで運動不足になっている方へおすすめの免疫アップ骨盤体操をご紹介します。骨盤は、姿勢の悪化や出産などで歪むことがあります。骨盤体操は骨盤の歪みや腰痛、膝の痛み等を解消でき、さらに身体を整え免疫アップにもつながります。今回、大阪府助産師会吹田班では、産後の方を含め、どなたでも行える体操動画をWEB健康展で紹介しています。免疫アップや尿漏れ防止に役立つ体操です。ぜひご覧ください。 ■大阪府助産師会吹田班■



＝今年度の事業は、新型コロナウイルス感染予防対策として種目等を変更して実施しました＝

スポーツフェスティバル

● 日時：令和2年11月29日(日) ● 場所：総合運動場

「一人でも手軽に取り組めるスポーツを体験する中で、自らの健康づくりを日常生活のなかで主体的に取り組むことをめざす」という主旨のもと総合運動場で「スポーツフェスティバル ～スポーツ体験会～」が初冬らしい季節のなか開催されました。日常生活で手軽に運動と言えば、ウォーキングですが、足腰に負担の少ないセーフティウォーキング、全身運動になるノルディックウォーキングを体験しました。また、ファミリーグラウンドゴルフでは大人に混じって子どもたちがボールをホールポストに入れることに集中し大きな歓声が上がっていました。リニューアルした総合運動場、フィールドは人工芝、トラックは全天候型舗装でとても気持ちよくスポーツを体験することができました。



2020チャレンジDAY

● 日時：令和2年11月15日(日)10:00～ ● 場所：健都レールサイド公園

雲ひとつない秋晴れのもと、スロージョギング、シェイプアップウォーキング、ピラティス、家族de運動を行いました。「前からやってみたかった」「子どもとのスキンシップに」と、参加理由は違いますが、皆さん充実した表情でした。また、体験が終わると栄養士会の方々による栄養講座も行われ真剣に聞かれていました。



千里の道も一歩から！ ノルディックウォーキング講習会

● 日時：令和2年10月31日(土) ● 場所：dios北千里～千里北公園
● 共催：千里北センター専門店協同組合
● 協力：カープスディオス北千里店、大阪府立北千里高等学校

dios北千里の舞台前を出発して千里北公園の時計台(銀の鳥)でストレッチ。急な坂を上った所で、大阪府立北千里高等学校の先生に“ピンクの火山灰”の説明をしていただきました。続いて、“風の道”。ここでも、吹田市公園みどり室の職員にモニュメントの説明をしていただきました。千里北公園を後にして“千里八景”の石碑へ。ここでは、千里北センター専門店協同組合の理事長にお話をいただき、千里北公園で生息する鳥の鳴き声まで聞かせてもらいました。dios北千里へ戻ってカープスディオス北千里店のインストラクターの指導によりクールダウンを行いました。参加者の皆さんは、体を動かしながら街の再発見ができて非常に充実した時間を過ごされていました。



イオン店舗における健康な食生活応援事業 免疫力アップの近道は食にあり

10月31日(土)、イオン北千里店内に設けられた特設スペースで、吹田地区栄養士会の栄養士さんによる栄養相談を行いました。参加された皆さんは、栄養士さんからのアドバイスに熱心に耳を傾けていらっしゃいました。コロナ禍中、「免疫力アップ」に繋がる食指導というテーマに予想以上に多くの方が関心を持たれたようです。また、イベントスペースでは栄養士会に選んでいただいたおすすめ弁当の展示もあり、店舗を訪れたみなさんも足を止めて関心を寄せられていました。



令和2年度 レディース健康フェスティバル

～美しく、健康的に～

【令和3年】
開催日時 3月6日(土) 10:30～15:00
開催場所 千里ニュータウンプラザ (大ホール・エントランスホール)

家事や子育てや仕事に追われ、日々忙しくしている女性が、自らの健康に目を向け、健康づくりを実践できるよう支援する場を提供し、女性が美しく健康的に人生を過ごせるように意識を高めることを目的として開催します。

大ホール 10:30～12:00

□ 講演

テーマ:「健康でキレイな体づくりを目指して!」

～食生活と運動から健康的なボディメイクを考える～

講師:立命館大学食マネジメント学部 准教授 保井 智香子 氏

※対象/中学生以上の市民 ※定員/100名(事前申込・先着順) ※手話通訳あり



大ホール 13:30～14:30

□ 美と健康講座

内容:「ピラティス」

講師:JAPANピラティス協会インストラクター

※対象/中学生以上の市民 ※定員/30名(事前申込・先着順)



エントランスホール 12:00～15:00

□ まちの保健室

内容:相談コーナー(健康相談・栄養相談・子育て相談)

学生による健康啓発ビデオ

千里金蘭大学 看護医学部 看護学科・生活科学部 食物栄養学科 ※当日受付

Web開催 【令和3年】3月1日(月)より配信 循環器病予防市民の集い

～健都から発信! 学ぼう循環器病予防のこと～

国立循環器病研究センターを代表する研究者と吹田市長によるパネルディスカッションと「笑いの力で循環器を予防する」、「膝痛や腰痛を防ぐ歩き方」についての講演をご覧ください。

① パネルディスカッション

講演1 「めざせ 健康寿命100歳!」

講師 国立循環器病研究センター健診部特任部長 小久保 喜弘 氏

講演2 「^{とりよう}屠龍の技ー命を救う究極のECMO(エクモ)システムを目指して:国立循環器病研究センター33年間の挑戦」

講師 国立循環器病研究センターオープンイノベーションセンター副センター長 巽 英 介 氏

コーディネーター

吹田市医師会会長 川西 克幸 氏

吹田市健康づくり推進事業団理事長 三谷 一裕 氏

パネリスト

国立循環器病研究センター理事長 小川 久雄 氏

吹田市市長 後藤 圭二 氏

国立循環器病研究センターオープンイノベーションセンター副センター長 巽 英 介 氏

国立循環器病研究センター健診部特任部長 小久保 喜弘 氏

② 「笑い」の循環器病予防に関する効果について講演

「笑って楽しく循環器病予防～今だから伝えたい笑いの力～」

講師:福島県立医科大学医学部 疫学講座 主任教授 大平 哲也 氏

③ 循環器予防のための運動について講演

「歩く達人になって健康寿命を延ばそう」～膝痛や腰痛を防ぐ歩き方の実際～

講師:医療法人貴島会 ダイナミックスポーツ医学研究所

顧問 土井 龍雄 氏

■ ①②③の様子は、

事業団ホームページで3月1日(月)よりご視聴いただけます。

吹田市健康づくりで検索してください。

新 令和3年度 ウォーキング会員事業

いつまでも歩き続けるためには、「筋力」「バランス機能」「柔軟性」を身に付け、正しく歩くことが必要となってきます。

そこで、令和3年度からの「ウォーキング会員事業」は、200万歩を目標とするのではなく、それぞれが独自に目標を設定し、足腰に負担の少ない正しい歩き方で歩いていただくとともに、歩くために必要な筋力トレーニング・ストレッチなどを実践していただき、歩行寿命を延ばすことを目指した「ウォーキング会員事業」として実施します。

◆ 内容 ◆

年会費500円

正しい歩き方のしおりと記録冊子を配布

年1回、**歩き方の測定**

達成証と記念品の交付

● 募集・年会費納付期間

令和3年2月10日(水)～3月31日(水)に事業団までお越しください。

登録後、会費を徴収させていただきます。目標設定用紙をお渡ししますので、測定日に目標を記入の上、ご提出ください。

● 測定予定日・・・令和3年4月下旬

(詳しい日時は、年会費納付の時にお知らせします。)

● 申し込み・問い合わせ先 ●

公益財団法人 吹田市健康づくり推進事業団
 吹田市出口町19-2 総合福祉会館内

電話・FAX 06-6330-9966

新 令和3年度 「歩く達人」講習会

吹田版「歩く達人」
 いつまでも自分の足で歩き続けることを目標に、足腰に負担の少ない「歩き方」を身につけ、正しく歩く人のことです。

講習では

① 歩き方の改善

足腰に負担の少ない「歩き方」を学び、身につけます

② 歩くための身体づくり

負担をかけずにスムーズに歩くために「筋力」「バランス機能」「柔軟性」を身につける運動の仕方を学びます

◆ 内容 ◆

年3回の歩き方等の測定(4月末・7月末・1月末予定)

6回の歩き方講習(5月から7月の3か月を予定)

■ 参加費/2,000円

■ 募集人数/30名(応募多数の場合抽選)

■ 募集・参加費納付期間/令和3年2月10日(水)～3月10日(水)まで
 事業団まで電話又はFAXでお申し込みください。
 受付終了後、振込用紙を送付します。

■ 測定・講習日/詳しい日程等については、2月10日(水)以降、事業団に問い合わせください。

ESS 江坂イマシイミツスクール

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>



読者の声
Reader's voice

11才・男性 千里山月が丘
ゲーム障害の記事を読みゲームについて母と話しました。ルールを守って遊ぶことにしました。初めてのクロスワード楽しかったです。

31才・男性 西御旅町

昨年4月に吹田市に引っ越して新婚生活を始め、もつすべ1年を迎えます。吹田市をもっと知るためにもおススメのウォーキングコースにチャレンジしてみたいと思います。次号も楽しみにしています！

44才・女性 長野東

お薬手帳の記事がとてもわかりやすかったです。子どもたちが小さい時は、かかりつけの小児科に行くだけで、「何のためにあるんだろ？」と思っていましたが、大きくなると、歯科・眼科・整形外科などいくつかの病院にかかるので、こういったときに必要なのだと改めて思いました。

51才・男性 江坂町

昨年、父と一緒に今回の解答である「タケノコ」を掘りました。その父は昨年9月に亡くなりました。今年は娘と一緒に掘りたいと思います。娘にも父親と一緒に過ごす時間を増やし、楽しい記憶を残してやりたいと思います。

53才・男性 青山台

子どものゲーム障害予防に、我が家ではPM11:00にスマホのネット接続ができないようにしています。これで少しは学校の成績が良くなればいいのですが。

68才・女性 昭和町

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い持病持ちの高齢者であるため外出も極力ひかえている為、今回初めて「健康すいた」をゆくり読み、クイズに挑戦しました。読者の声の欄では小さい子どもさんから高齢者の方々の感想がのっているのに同世代の方々の健康に対する関心の深さに勉強になりました。

69才・女性 五月が丘東

ブラッキング（噛みしめ、くいしばり）という言葉はじめて知りました。以前から歯科の先生に注意を受けていたのですが、こんなに体に影響があるなんてビックリしました。意識して大切な歯を守りたいと思いました。

71才・男性 新芦屋下

今回の57号の内容とても参考になりました。とくに「ブラキシズム」は!!ビックリです。私も歯が割れてしまつて抜歯をした経験があるだけに原因がわからず(当時)に2週間通院しましたが記事を読んでみて、今やっと納得しました。ありがとうございました。

74才・女性 桃山台

楽しんで読んでいます。今回は「フレイル」の言葉の意味。最近カタカナ文字がTV・ラジオ・新聞・週刊誌等々に出て、なかなか追いついていません。このような説明があるとフレシイ！またクロスワードクイズ毎回楽しんでいます。「コナ」の為、外出を控えているので在宅にてゆくり読んでいます。ありがとうございました。

75才・女性 岸部北

お嫁さんのお母さんに家庭菜園で折々の野菜を箱に詰めて宅配してもらつて、人参・ごぼう・大根にエリンギを入れてグラタンに。香りも一緒に腸活です。美味しく続けます。

76才・女性 桃山台

2010年、66歳の時に市の健康診断で乳がんの検診を最初で最後と思い、マンモグラフィを受けたところ、乳がんとの結果。半年後に手術、放射線治療、今年の6月で10年になります。主治医に「検診を受けずに放っておいたらどうなっていましたか？」と質問したら医師は「2年もたつていたら、えらいことになっていたでしょう。」と、あらためてびっくりしました。今年6月に卒業です。

77才・女性 垂水町

初めての投稿！いつも楽しんでクイズを解いていました。脳トレになるかな？と。フレイルって何？私も思っていました。77才になった今、フレイルにならないように軽い運動を定期的に行っていますが、買い物等は自転車ばかり乗っているの、歩く習慣を付けなければと思いました。

89才・女性 泉町

亡夫がおりました頃、養母の介護をしていたころは私も60〜70才代でしたので元気に動けました。でも、背骨が曲がっていると市民病院のお医者さんに指摘された時は、2人とも病人で自分の手術などとてもしていたく時間がなくお薬と注射でごまかして2人を見送りました。25年と18年でした。今はこの「健康すいた」で学ばせていただいて、少しでも子どもたちを困らせないようにと寝たきりにならずボケないことを目標にしております。

クロスワードパズルクイズ

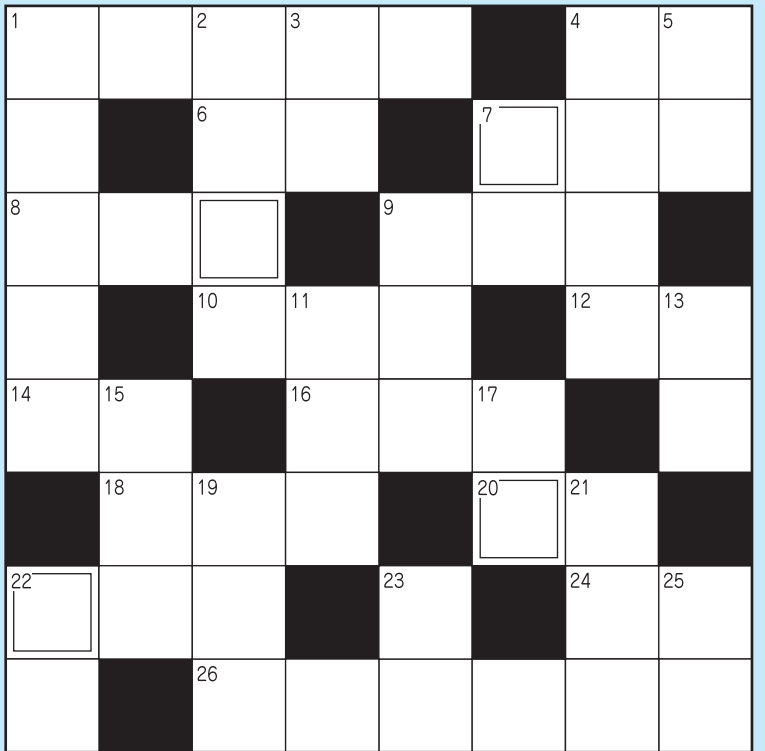
↓ たてのカギ

- 1 面積の単位で、記号はha。
- 2 地球の中心を通る緯度0度の線。
- 3 腰掛け。
- 4 オリンピックの花形種目の一つ。
- 5 相撲の基本動作。〇〇を踏む。
- 7 めったにない、珍しいこと。
- 9 要素・根源が複数あること。⇔一元。
- 11 わらや落葉を腐らせて作った肥料。
- 13 奈良公園にたくさんいる動物。
- 15 漢字では「西瓜」と書きます。
- 17 70歳のお祝い。
- 19 自分の家。
- 21 フル〇〇〇。〇〇〇カプセル。
- 22 立てば芍薬座れば牡丹 歩く姿は〇〇の花。
- 23 他国の国籍を取得すること。
- 25 球。ボール。

→ よこのカギ

- 1 声変わりをする年ごろ。
- 4 今や世界中で食べられている和食。
- 6 釣りで人気の、パールピンク色の魚。
- 7 芸能や武術の練習。
- 8 感情が言葉や表情、動作などに出的もの。
- 9 稲作のとても大事な作業です。
- 10 花見などの酒宴。
- 12 病院ではドクターと呼ばれます。
- 14 〇〇番。居〇〇。
- 16 ペットで人気の鳥の種類。セキセイ〇〇〇。
- 18 機械や設備などを保つために掛かる費用。
- 20 「N」の記号で示される方角。
- 22 旅館や温泉で着用する着物。
- 24 リビング。
- 26 花・英・若に共通する漢字の部首は？

問題
マス目をうめ、二重枠(□)を並び替えると、春を告げる言葉になります。4つの□に解答を記入してください。



前回の答え **解答** □□□□

前回(第57号)の正解「タケノコ」
応募者数348名 正解者数347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。

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

チームバッグ

記念品

大会参加賞

イベントグッズ

ショップバッグ

詳しくは、HPをご覧ください！
<https://www.with-laundrybag.com>

健康にいい寒天の専門店 かんてんぱぱショップ 千里山店

200種類以上の寒天製品を販売

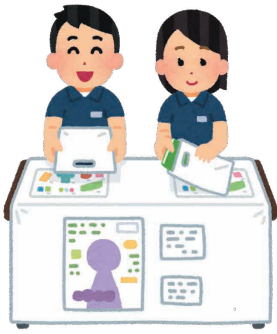
ちょっと手づくりがコンセプトのかんてんぱぱ。簡単に作ることができるデザートや、毎日の食事に便利な寒天製品を販売しています。

■吹田市千里山西4-33-33 ■営業時間/平日9:00~17:00 土曜10:00~18:00
■TEL 06-6339-8500 ■定休日/日曜(不定期で営業)・祝祭日



開催予定日 令和4年3月5日(土)
会 場 千里ニュータウンプラザ等
事業内容 女性の健康に関する知識の向上等を目的に、乳がん・子宮がん検診等の啓発、健康や美に関する講演や講座等

2. レディース健康フェスティバル



開催予定日 令和3年9月11日(土) 13:00～
9月12日(日) 9:30～
会 場 メイシアター(吹田市文化会館)
事業内容 市民の健康づくりへの啓発を目的に、医療3団体など、参加団体による趣向を凝らした展示や催し等

1. みんなの健康展

循環器病や生活習慣病の予防も含め、広く健康づくりのために、「運動・休養・栄養」について具体的に学び、実践することで健康寿命の延伸を目指しましょう。
本事業団では、市民の健康づくりを支援するために、令和3年度も、次のような事業や健康情報を提供する予定です。詳しくは「市報すいた」や事業団のホームページでもご案内いたします。

令和3年度事業計画(案)

3. 吹田市民健康づくりフェスティバル

① 2021チャレンジDAY

開催予定日 令和3年11月7日(日)
予備日 11月21日(日)
会 場 千里北公園一帯
事業内容 親と子どもを対象に、楽しい中にも健康を意識できるような体験



② てくてくウォーク&ノルディック

開催予定日 令和3年12月12日(日)
予備日 12月19日(日)
会 場 万博記念公園自然文化園
事業内容 自分の体力に応じて、ひとりでも継続できるウォーキングやノルディック体験



4. 各種教室等の開催

① ヘルストレーニング教室

対象者 中学生以下は除く
会 場 片山市民プールトレーニング室
実施回数 週2回、月曜日・木曜日
及び時間 18:00～19:30
18:45～20:15 の2部制

② レディースヘルストレーニング教室

対象者 中学生以下は除く(女性にのみ)
会 場 片山市民プールトレーニング室
実施回数 週2回、水曜日・金曜日
及び時間 10:00～11:30

③ シェイプアップ体操教室

対象者 中学生以下は除く
会 場 片山市民プールトレーニング室
実施回数 週1回、水曜日
及び時間 13:30～15:00

④ ヘルシーウォーキング教室

対象者 中学生以下は除く
会 場 総合運動場
実施回数 週1回、火曜日/9:30～11:00
及び時間 (7月・8月は休講)



⑤ ウォーキング会員事業

詳細は、10ページをご覧ください

⑥ 健康づくり実践教室

① 休養に関する健康講座
開催日 年1回実施

② コモティフシンドローム予防教室
開催日 2週連続講座を年1回実施

③ 食生活応援事業
開催日 年2回実施

④ 「歩く達人」講習会
詳細は10ページをご覧ください

⑤ フタバボウルとの共催事業
ボウリングで健康づくり(ボウリング同好会)

対象者 概ね55歳以上の吹田市民
会 場 関大前フタバボウル
実施回数 1期6週(6回)
及び時間 10:00～12:00(祝日を除く)



5. 「新規事業」健康まちづくり支援事業

対象 吹田市内の2地区(モデル地区)
事業内容 地域の団体等と連携し、地域の実情に即した健康づくりを推進する(運動・健康講座等)

開催予定日 通年



6. 健康情報の収集と提供

- ① 情報誌「健康すいた」の市内全戸配布
発行回数/年1回
発行部数/約181,000部
- ② 健康パンフレットなどの配布
- ③ ホームページによる発信



■ 事務所移転のご案内 ■

公益財団法人 吹田市健康づくり推進事業団は、下記の住所に移転しました。

【新住所】

〒564-0072

吹田市出口町19番2号

吹田市立総合福祉会館内

TEL/FAX 06-6330-9666

(電話FAXの番号は変わりません)



編集後記



○今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の関係で、東京オリンピック・パラリンピックは1年延期になるわ高校野球は春夏とも中止になるなど大変な年でした。また事業団でも、てくてくウォーク&ノルディックEXPOが延期になったり、各種教室も時期を大幅にずらして実施したりするなど事業がスムーズに行うことができませんでした。今年はスポーツや健康で盛り上がるという予想も、もろくも外れてしまいました。市民の皆さんには大変ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。

○また、「この「健康すいた」の発行も今年度より年2回から年1回の発行(今年度は2月号のみ)となります。毎回楽しみにしていた市民の皆さんには、ご不満もあろうかと思いますが、なんと内容の充実を図りながら、皆さんの健康づくりのお手伝いができるように考えてまいりたいと思っております。なお、足らずは本事業団のホームページの改善を図り、タイムリーな話題提供に努めてまいりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

○今年の「みんなの健康展」は新しく改装されたメイシアターで、10月に開催する予定にしておりましたが、これもコロナウイルス感染症の関係で講演会を中心に「Web健康展」と称して事業団のホームページ上で開催となりました。今からでも是非、ホームページをご覧ください。ただ、今からでも是非、ホームページをご覧ください。ただ、今からでも是非、ホームページをご覧ください。ただ、今からでも是非、ホームページをご覧ください。

○その他、チャレンジDAYやスポーツフェスティバルはみんなで集う催しではなく、新しい生活様式に見合った個々の健康を維持していくための体験会を中心に実施いたしました。事業団として、今できることを工夫しながら市民の皆さんに何が、ご提案できるか知恵を絞って考えてまいります。

○そして、3月には昨年度は新型コロナウイルス感染症の関係で中止いたしました「レディース健康フェスティバル」を仕切り直して女性の健康習慣にあわせ、女性が自らの健康に目を向け健康づくりを実践できるように副題を「美しく健康的に」をテーマに開催する予定にしております。またまた、先行き不透明なところはありますが、事業団としては、ピンチをチャンスに変えて健康づくりという大きなテーマに取り組んでまいりたいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。(T.U)