

# 健康すいた



### 第59号

発 行:公益財団法人 吹田市健康づくり推進事業団 令和4年1月1日発行

発行責任者:三谷一裕

事務局: 〒564-0072 吹田市出口町19番2号 ☎(06) 6330-9966 (直通)

http://www.suita-kenkoudukuri.or.jp

HP 吹田市健康づくり推進事業団 検索



#### C 0 Ε Ν Т S

	<del>_</del>
○ノロウイルス食中毒を予防しましょう	
●○あなたの□臭大丈夫ですか? ———	3
○フレイルと骨粗しょう症	

- ●○「かかりつけ薬局」を持ちましょう。 —— 4 ○スモークフリーシティ・すいた
- ●○みんなの健康展特集 **− 5~8**
- ●○大阪府の新型コロナ感染症について ―― 2 ●○「休養」に関する健康講座 ―
  - ~仕事は楽しく・人生はおもしろく~
  - ○健康まちづくり支援事業報告
  - ○イオン店舗における健康な食生活応援事業 これをプラスでいきいき元気
  - ○ロコモティブシンドローム予防教室 ~脱・ロコモ!いつまでも元気に歩くために!~
- 9 ●○2021チャレンジDAY -
  - ○健康応援レシピ
  - ○介護予防推進員インタビュー
  - ●○読者の声 ―
  - ○クロスワードパズルクイズ
  - ●○令和3年度 レディース健康フェスティバル案内 ― 12 ○令和4年度 ウォーキング会員事業
  - ○表紙公園の説明
  - ○編集後記

# 大阪府の新型コロナ感染症について



大阪で新型コロナ感染症が初めて確認されたのは令和 2年1月29日、吹田市では同年3月4日でした。以来、現在 (令和3年10月初め)まで5回の波が襲ってきましたが、 今回は、その中でも感染者が多かった第3波以後のデータ から大阪のコロナ感染の特徴を説明します。

図1 は、大阪府の新規感染者数と死者数のグラフです。 いずれも曜日による変動が激しいので、発表日までの 1週間の合計を、左縦軸が感染者数(折れ線)、右縦軸が 死者数(棒線)のグラフにしました。横軸は発表日です。

図1では、中央の第4波より右側の第5波の方が感染者数 は多いですが、死者数は少なくなっています。第4波では、 感染者数が大阪府の医療能力を越えたため、救える命も 救えなかったこともあったようです。一方、第5波では、医療 体制の強化と治療法の進歩に加えて、死亡率の高い 高齢者へのワクチン接種が5月から本格的に始まったこと

が死者数の減少に大きく寄与したと思われます。

図2 は、同じ期間の感染者数を年齢別に見たものです。 まず、棒グラフで示した60歳以上の感染者数が、第3・4波 では最も多かったのに、第5波では最も少なくなっています。 逆に、第4波までは少なかった20歳未満の感染者数が第 5波では大きく増え、9月初旬以後は20歳代よりも多くな りました。結果として、ワクチン接種率が低い層ほど感染 者数が多くなっています。

また、各波とも20歳代の感染が他の年代に先行して増加 し、20歳代が減少し始めてから他の年代が減少している こともわかります。20歳代の減少理由は分かっていません。

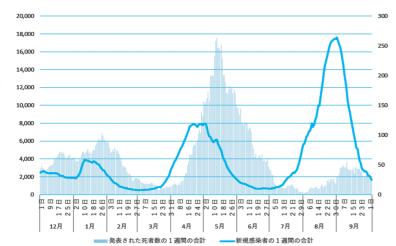
図3 は、人口10万人あたりの1週間の感染者数を吹田 市(棒線)、大阪府・東京都(折れ線)で比較したものです。 第4波は $\alpha$ 株の関西での流行が、第5波は $\delta$ (デルタ)株の 首都圏での流行が先行し、引き金であったことが良くわかり

ます。また、吹田市は、第3・4波では人口あたりの感染者数 が大阪府よりも少なかったのですが、第5波では、東京都の 感染者が増加すれば大阪府よりも吹田市の方が少し早く に増加し、東京都が減少し始めると大阪府よりも吹田市の 方が少し早くに減少しています。吹田市は大阪府の中では 東京都の感染状況の影響を強く受ける都市のようです。

表1 は、高齢の感染者が減った今でも、罹患すれば 高齢者ほど死亡率が高いことを示しています。新型コロナ は、罹患した人の唾液や鼻水が飛沫(エアロゾル?)となり、 それを吸い込むことで感染します。見えない敵との戦い ですが、感染源は人ですので、人との危険な接触を避け ればかなり予防できます。ワクチン接種後も、鼻まで覆う 不織布マスクを着け、手洗いをし、密閉・密集・密接を 避けるという基本的な感染対策は続けましょう。

吹田市医師会 三谷 一裕





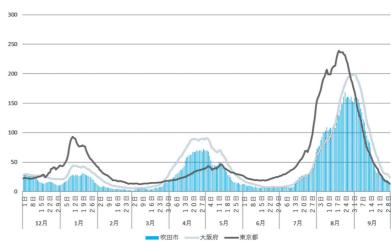
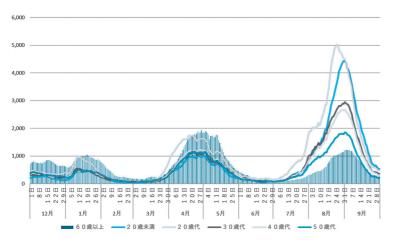
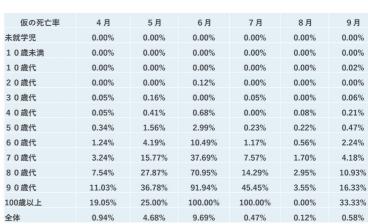


図3 吹田市と 大阪府と 東京都の 新型コロナ 新規感染者数 との推移

#### 図2 大阪府の 新型コロナ 新規感染者数 の年齢別推移





年代別·月別 の仮の死亡率

表1

(仮の死亡率=その月に発表された死者数/その月に発表された新規感染者数)

データの出典:東京都福祉保健局、大阪府ホームページより

# 量をおけしま

▶吹田市保健所衛生管理課◆

ノロウイルス食中毒は、一年を通して発生しますが、特に冬季に多く 発生します。人から人に感染することで集団発生を引き起こすことも あり、注意が必要です。

#### /ロウイルスとは

症状

感染してから発症するまでの時間は1~2日間です。

主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。また、感染しても発症 しない場合(不顕性感染)や、軽い風邪のような症状の場合もあります。 乳幼児や高齢者はおう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意です。

感染経路 ノロウイルスの感染経路は大きく分けて2つあります。

- ●食品からの感染(食中毒)
  - ・ウイルスを蓄積した二枚貝を生、あるいは十分に加熱しないで 食べた場合
  - ・調理する人が感染しており、その人の手指などを介して汚染された 食品を食べた場合
- ●人からの感染(感染症)
  - ・感染者の糞便やおう吐物から人の手などを介して感染する場合
  - ・家庭や施設内などでの飛沫などで感染する場合

#### ノロウイルス食中毒予防の4原則

持ち込まない

トイレに行った後、調理を始める前、盛り付け作業の前など、適切なタイミングで しっかりと手を洗いましょう。ハンドソープを使用した流水による手洗いを2回繰り返す と効果的です。調理する人は、日ごろから健康管理に努めましょう。下痢やおう吐の症状 があるときは、食品を直接取扱う作業をしないようにしましょう。

2 キッチンや調理器具は、汚れをきちんと除去したうえで、定期的に消毒しましょう。 調理器具の消毒には200ppmの次亜塩素酸ナトリウムや熱湯が有効です。 おう吐物等を処理する場合は、手袋、マスク、ゴーグル、 ガウン等を着用し、汚染物を可能な限り除去したのち、おう 吐物で汚染された場所を広範囲に消毒しましょう。



ノロウイルス汚染のおそれのある二枚貝等の食品は、中心部を85~90℃で90秒 以上加熱しましょう。

#### つけない

ノロウイルスに感染すると、不顕性感染の場合や回復後であっても、ウイルスは 一定期間糞便とともに排出されます。ウイルスを保有している可能性を考慮し、手洗い の徹底などを行いましょう。



# なたの口具大丈夫

皆さんは、自分の口臭を普段から気にしてますか? コロナ禍でのマスク生活の影響で自分の口臭が 気になりだした人も多いようです。歯科疾患実態 調査(厚生労働省、2016年)では、口の状態で気に なるところでは「歯の痛み」、「歯ぐきの痛み」が多く、 次いで多かったのが、意外にも「口臭」でした。また OLを対象に「上司の身だしなみで最も気になる 事」を調べたところ、9割以上が口臭・体臭を一番 にあげたとのことです(ヤンセンファーマ社調査、 2006年)。このことからも周囲の人たちを不快に しないためにも、口臭はできるだけ予防していき たいものですね。

では口臭の原因は何なのでしょうか。口臭は、生理 的口臭と病的口臭に大きく分けられます。生理的 □臭には一般的なもの(加齢・起床時・空腹時・緊張 ・時・疲労時など)、ホルモンに起因するもの(妊娠 時・月経時・思春期・更年期など)、嗜好物・飲食 物・薬物によるもの(ニンニク・アルコール・喫煙・ 薬物など)があげられます。病的口臭には口腔領域 の疾患(歯周病・口腔粘膜の舌苔・悪性腫瘍など)、 耳鼻咽頭領域に疾患(副鼻腔炎・咽頭・喉頭の炎症・ 悪性腫瘍など)、内科疾患(糖尿病・肝疾患・腎疾 患など)があげられますが、殆どの原因が口の中

にあることが分かっています。「口臭とは本人ある いは第三者が不快と感じる呼気の総称である」と 日本口臭学会は定義しています。

では口臭自体が異常なものなのかというと、 そうではありません。口臭は特別なものではなく、 誰にでも少なからずあるものです。前述の生理的 □臭は□腔内には原因となる病気はなく、空腹時 や緊張時、生活のリズムや習慣によっておこるも のです。特に起床直後の口臭は強まります。これは お口の唾液分泌量が減少して、口内細菌が増殖 し、口臭の原因物質である揮発性硫黄化合物 (VSC)が増加することからおこります。これは口 の中にいる嫌気性菌という菌が、食べかす(タンパク 質・アミノ酸)などを分解してできるもので、口臭 の主な原因物質と言われています。前述の病的口 臭に含まれる歯周病や口腔粘膜の舌苔にも、この 揮発性硫黄化合物が大きく関係しています。

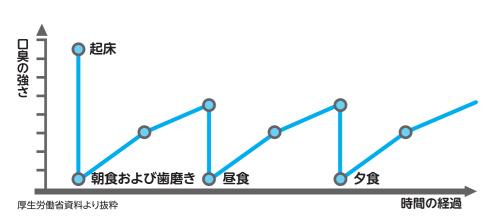
多くの人は起床直後、唾液分泌量が低下して、 最も口臭が強くなる時間帯ですので、朝食はしっ かり食べましょう。しっかり噛んで咀嚼することに より、唾液分泌量も増加します。もちろん食後は しっかり歯を磨きましょう。ここで最も大事なこと は舌も忘れず磨くことです。前述した揮発性硫黄 化合物(VSC)は舌の上で最も多く作られます。 これは舌の上に白い苔状のものが付着しており、 これを舌苔といいます。舌苔のつき方や量には個人 差があり、また時間帯や体調によっても変動します が、このメカニズムはまだよくわかっていないよう です。舌磨きは毛先の柔らかい歯ブラシや専用の 舌ブラシを使うとより効果的です。

その他にうがい薬、特に塩化亜鉛入り洗口液は 効果が高いともいわれてます。食後に口臭は減り ますが、時間とともにまた口臭が強くなりますので、 食間にはチューイングガムを噛むのも効果的です。

生理的口臭のような日内変動や体調の変化に 関わらず、適切な口腔清掃をしても常に強い口臭 を放つ場合は、それ以外が原因の病的口臭の可能 性も考えられますので、一度歯科医院を受診され ることをおすすめします。

感染症対策としてマスク生活が長引く昨今、コロナ 前よりも口や鼻、頬周りの見えない部分のお手入 れや、口臭ケアを怠りがちになっていませんか? これを機にマスク内の臭いが気になっている方は 是非、口腔ケアを実践していただき、歯科健診を定期 的に受けられてはいかがでしょうか。

吹田市歯科医師会 浅野 晃久



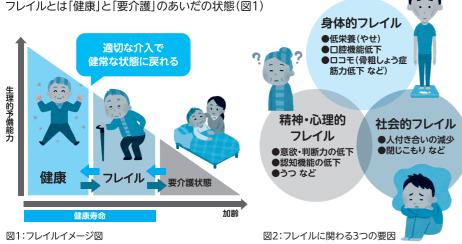
#### ■舌磨きのやり方



近年、コロナ禍での外出の自粛や、運動不足、人とかかわる機会の減少などの影響によ り懸念されるひとつとして「フレイル」という言葉が聞かれるようになりました。「フレイル」 とは、健康と要介護の中間に位置する状態であり(図1)、運動、栄養、口腔、社会・心理の機 能の低下によって起こります。働く世代などの若い方でも、やせや筋力低下などのフレイル の芽を放置すると、将来、フレイルのリスクが高まります。早めに気づいて、生活の見直しや 適切な対応をすることで、リスクを低くすることができます。

#### ■フレイルって?

フレイルとは「健康」と「要介護」のあいだの状態(図1)



#### ■こんな傾向はフレイルかもしれません

- ・おいしくものが食べられなくなった・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた

#### ■痩せてきたら要注意! 自分の体格を確認してみましょう

BMI\*が21.5kg/㎡未満に当てはまる。もしくは急激にやせてきた方は要注意!! 最近は働く 世代など若い方のやせ(BMI18.5未満)が多く、早めの予防が大切です。

※BMI計算方法:[体重(kg)]÷[身長(m)×身長(m)]

#### ■フレイル予防は若い頃からの生活習慣が大切です!

#### 食事

- ●1日3食食べるように しましょう
- ●筋肉や骨のもとになる たんぱく質や乳製品を 適量とりましょう
- ●いろいろな種類の食品を バランスよく食べましょう



#### 運動

●ウォーキングや簡単な 筋トレ等今より1日10分 多く体を動かしましょう (子育てや家事をキビキビ することも運動になります)



#### お口の健康

- ●食後には歯磨きで歯と□ の手入れをしましょう
- ●噛む力や飲み込む力が 落ちないよう、口腔体操 を行ったりよく噛んで食べ ましょう
- ●かかりつけ歯科医を持ち 定期的に歯科健診を受け ましょう



#### ■フレイルと骨粗しょう症の関係

骨粗しょう症は3つのフレイルの要因のうち、身体的フレイルに含まれます(図2)。 骨粗しょう症も若い頃からの生活習慣に大きく影響を受ける病気です。特に女性においては、 閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。予防として、日頃からの食事の見直しや、運動習慣を 取り入れて、骨密度を維持すること、また、20歳頃までに骨量のピークをできるだけ高めておく ことで、骨量の減少スピードを可能な限り抑えることが大切です。

#### ★吹田市では20歳から骨粗しょう症の検診※を行っています

(対 象 者) 20歳から70歳までの5歳ごとの節目 (受診年の誕生日で、末尾が0歳か5歳の方)

(検査内容) 骨量測定検査

(実施場所)市内の骨粗しょう症検診協力医療機関

特に、 更年期以降の 女性は検診を 受診しましょう!



※詳細は、市報または保健センターホームページ「その他の大人の検診」をご覧ください。

◆吹田市立保健センター ☎06-6339-1212 <





# 「かかりつけ薬局」を持ちましょ

街を歩いていると、たくさんの薬局を目にします。今や 薬局はコンビニよりも多いといわれています。よく見ると 入口あたりにやたらといろいろな看板が掲げられています。 「認定かかりつけ薬局」「健康サポート薬局」「まちかど相談 薬局」「保険薬局」「在宅介護支援相談協力薬局」等々。 いっぱいありすぎて良くわからないですよね。それぞれ には、国、府、市などが定めた基準に合格していることを 示していますが、ひとつづつ説明するのは大変です。

そこで、今回は「かかりつけ薬局」について書きたいと 思います。

皆さんは、薬局って薬を買ったり、処方箋の調剤をして もらうだけのところだと思っていませんか?実は薬局って 情報の宝庫なんです。今からそれについて紹介をします。 「かかりつけ薬局」を持つメリットをご理解ください。

薬局の業務のひとつは、病院や診療所からの処方箋の 調剤です。しかし、ただ処方箋に書かれている薬をお渡し しているだけではありません。体調はもちろんのこと、他 の病院からお薬をもらっていないか、薬についてお医者 さんから何か説明はあったか・・・等、根掘り葉掘り聞かれ るなぁと思ったことはありませんか?それは、同じ作用の お薬が出ていないか、以前副作用の出た薬が出ていな

いか、飲み合わせの悪い薬が出ていないか(相互作用と いいます)・・・など確認するためです。不都合がある場合 はお医者さんに連絡して処方について相談をします (疑義照会といいます)。このように、薬局とお医者さんは 連携しているのです。

在宅患者さんの場合は、お医者さん、訪問看護師さん、 ケアマネージャーさん等とも連携しています。いろいろな ところと連携したり、患者さんご自身のこと、ご家族のこと まで知ることはとても大切です。

そうなってくると患者さんからの信頼もでき、いろいろ な相談を受けるようになります。一般用の医薬品を購入 に来られた方でも症状によってはお医者さんに行く事を 勧めたりもします。受診先の相談を受ける事もあります。 また、市や府に出す様々な書類についての相談もあります。 それ以外にご家族の介護の事でお困りなら地域包括 センターを紹介したり、様々な事に対応します。

信頼関係が深くなると、医療以外のことで話し込むこと も多々あります。

これが「かかりつけ薬局」ということなのです。

先日、車で5分ほど走っていると、うちにいらしてる 患者さんを4名見かけました。フルネームと飲んでいる薬が

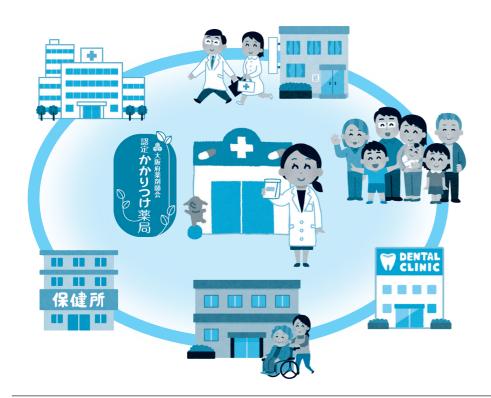
サッと出てくる自分にびっくりしました。以前には、病気 が悪化し入院された患者さんから、「今、○○病院に入院 して、△△という薬が出てるんやけど飲んでいいか な一」と電話がかかってきました。もちろん病院の指示に 従う様お伝えしましたが、ここまでくると、かかりつけ薬 剤師冥利に尽きました。

ある調査によると、高齢者でかかりつけ医を持つ人の 割合は80%弱、かかりつけ歯科医は70%であるのに対 し、かかりつけ薬局は60%止まりです。

薬局は、みなさんの健康を守る一翼を担っています。 今まで述べてきたように「かかりつけ薬局」を持つことには 大きなメリットがあります。ぜひ「かかりつけ薬局」を持つ ようにしてください。

ちなみに、吹田市内の大阪大学医学部附属病院、国立 循環器病研究センター、市立吹田市民病院、済生会吹田 病院、済生会千里病院には、処方箋をかかりつけ薬局に 送信するFAXコーナーがあります。その他の病院でも希望 すれば病院からFAXを送ってくれる場合もありますので お尋ねください。FAXを送っておくと受診の帰りに薬を 受け取ることもできます。ぜひご利用ください。

吹田市薬剤師会 杉野 己代子





#### 処方せんファックスコーナーご案内

吹田市薬剤師会では下記4病院に無料のFAXコーナーを 設けています。

国立循環器病研究センター

市立吹田市民病院

済生会千里病院

済生会吹田病院

#### かかりつけ薬局へ処方せんを無料でFAXしておくことができます

#### お薬をスムーズに受け取れ、待ち時間を短縮できます。

ご自宅の近く・最寄り駅の近く・職場の近く等あなたのかかり つけ薬局にFAXしておくことができます。



FAXコーナーでは、かかりつけ薬局カードが使えます。安心・確実に 処方せんを送信していただくためのカードです。

カードの入手はあなたの「かかりつけ薬局」 にご相談ください。



## みんなの

# 健康のために!

スモークフリーシティ・ すいたとは?

喫煙者本人の健康を守ることをはじめ、みんなが健康で安心して暮らせるまちづくりの ために、吹田市はスモークフリーシティ(たばこの煙のないまち)の実現をめざします。

◆吹田市健康まちづくり室 ☎06-6384-2614 ◆

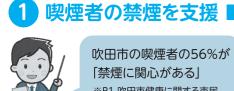
のイメージロゴ

澄み切った空に深呼吸する老若 男女すべての市民を表現して います。



#### **〈スモークフリー=たばこの煙のない状態のこと**

スモークフリーシティ・すいたの達成には、以下の2点が重要です。



吹田市の喫煙者の56%が 「禁煙に関心がある」 ※R1 吹田市健康に関する市民

意識アンケート調査より

禁煙したい気持ちを 後押し

> 禁煙治療費の ·部助成 (上限1万円)

保健師等の 専門職による 禁煙相談

所たな喫煙者を増やさない





たばこを吸い始めるとやめ るのが大変。最初の一本を 吸わないことが大事!

小中学校での たばこの授業

たばこに関する 正しい知識の周知

#### 〈市民の皆様へのお願い

スモークフリーの達成には、ひとりひとりの意識が大切です。特に大事なポイントをお伝えします。

■禁煙にチャレンジ してみる



■禁煙を応援する



※子どもは、自らの意志で受動 喫煙を避けることができない ため、特に気を付けなければ なりません。

■子どもの 前で 吸わない



■子どもをたばこが吸える 場所に立ち入らせない



■決められた場所で

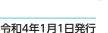


■歩きたばこ、ポイ捨ては しない





吹田市の取組の詳細はホームページからチェック し吹田市 スモークフリー



検索

## 令和3年度

# みんなの世界が



# Web開催! 元気にいきいき! こころとからだの健康生活!

令和3年度「みんなの健康展」は、9月11日(土)、12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拡大防止のため、吹田市健康づくり推進事業団ホームページ上で開催することになりました。健康づくりに役立つ講演や参加団体からの動画等を配信していますのでご覧ください!!

(公財) 吹田市健康づくり 推進事業団 設立30周年記念 講演

## テラ『心臓病の予防と最新治療』

国立循環器病研究センター 理事長 大津

きんや

欣也氏

◆講師からメッセージ

心不全は心臓の動きが悪くなって息苦しくなったりむくんだりする病気です。しかし予防が可能で重症化するまでにはそのチャンスが5回あります。本講演では、生活改善することによって予防する具体策を述べさせていただくとともに、患者さんの負担を軽くするために開発された最新の心不全治療法を紹介します。



#### ◆プロフィール

1983年大阪大学医学部卒業 大阪大学医学部附属病院、 米国立衛生研究所、

加国トロント大学、

仏国ニース大学、大阪大学医学部、 英国キングスカレッジロンドン 循環器科教授を経て2021年 4月より現職。

専門は循環器内科学、心不全

## 市民のみなさんの健康づくりに役立つ情報

吹田市医師会

心不全について

吹田市歯科医師会

オーラルフレイルと健康

吹田市薬剤師会

食材のもつ力を知って毎日元気に

大阪府鍼灸師会吹田地域

ストレスを軽減して元気に健康生活!

吹田地区栄養士会 さんくらぶ

これをプラスでいきいき元気

大阪府臨床検査技師会

覗いてみよう検査で守る健康寿命

大阪府看護協会府北西支部

小豆カイロを作ってみよう!!!

吹田市社会福祉協議会

今日より明日、若々しい!!

吹田母子会

趣味・運動、ボランティア活動で認知症を吹き飛ばせ

吹田市理学療法士会

コロナ禍転ばないで! みんなで気をつけよう!

千里金蘭大学

血圧について考えよう

吹田ホスピス市民塾

がんの予防・早期発見 がん相談

大阪府助産師会 吹田班

家族で楽しむ♪ ベビーマッサージ

吹田市消防本部

おうちには危険がいっぱい

吹田市高齢福祉室支援グループ やってみよか! 自宅de介護予防 吹田市健康まちづくり室

健康づくりを応援します!

吹田市立保健センター

今年もやります! いまさら聞けない!健康クイズ

令和4年3月31日(木)まで

吹田市健康づくり

Web配信中!!



#### 心不全について

心不全とは、高血圧、心筋梗塞、心臓弁膜症、不整脈などが原因となり「心臓のポンプ機能が低下して、全身に必要な血液を十分に送れなくなった状態」のことで、学会では「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」と定義しています。日本の心不全による入院患者数は毎年1万人ずつ増加しており、超高齢化社会の到来で、今後さらなる心不全患者の急増が危惧されています。吹田市では、



このような心不全患者を減らす目的で、「"健都"循環器病予防プロジェクト」 として、吹田市の健診受診者を対象とした心不全の研究を現在実施しています。 健診時に研究に参加して頂いた方には、

①心不全マーカーの「NT-proBNP検査」を無料で受けられる

②心不全リスクの程度などが記載された「結果報告書」を受け取れる

③心不全リスクの程度により「保健指導」を受講できる(該当者のみ)

などのメリットがあります。できるだけ多くの方に参加して頂くことで、より正確な心不全の実態を知ることができ、今後の心不全対策に役立つ資料となりますので、ご協力をよろしくお願します。

詳しくは健診を受診する医療機関にお問い合わせください。

■吹田市医師会■

### オーラルフレイルを予防し健康でイキイキした生活を!

「オーラルフレイル」という言葉をご存知ですか? その前にフレイルという言葉の説明をします。フレイルとは、健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

そして、フレイルの入り口に「オーラルフレイル」があります。「オーラルフレイル」 とは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増えるなどのささいな 口腔機能の低下です。

下記のようなことで思い当たることはありませんか?ひとつでもあれば、あなたも「オーラルフレイル」かもしれません。



公益社団法人日本歯科医師会 オーラルフレイルリーフレットより

当然お口の機能が低下すると食事の摂取量が低下して、体がやせていき体全体の機能が落ちていきます。そして日常生活に支障が出てきてしまいフレイルに至ります。

「オーラルフレイル」を予防するには、かかりつけ歯科医を持って、定期的に健診を受けて、お口のささいな衰えに早期に気づくようにしましょう。そして、バランスのとれた食事を心がけて、オーラルフレイルを予防し健康でイキイキした生活を送りましょう!

#### 食材の力を知って毎日元気に!

昨年ご好評を頂いた薬膳レシピ。今年は胃をいたわるキャベツスープと元気の出る二ラ鍋をご紹介しましょう。

#### キャベツの酒粕豆乳スープ(4人分)

材料(4	人分)
キャベツ	1/4個
しいたけ	2~3個
だし汁	約400ml
豆乳	200ml
酒粕	約20g
白味噌	宜
万能ねぎ小口切り	海量

#### 作り方

- 1.キャベツはざく切りか千切りに、椎茸は薄切りにする。豆乳は 常温に戻しておく。
- 2.鍋にだし汁を入れ火にかけ、沸騰したら1を加えて煮る。
- 3.野菜が柔らかくなったら酒粕・白味噌を加えて混ぜ、いったん火を 止めて豆乳を加えて最後に万能ねぎを加える。



キャベツ:胃腸をはじ め全身のエネルギー を補い、肝の解毒作 用をサポートします。



#### ニラ鍋(4人分)

材料(4人分)			
昆布	5×10 3~4枚		
生姜	適量		
豚薄切りロース	300g		
焼き豆腐	2丁		
顆粒だし	適量		
ニラ	3束		
劢	6個		

- 1.土鍋に1.5Lの水と昆布を入れておく。
- 2.二ラは水洗い後、3~4cmに切りそろえておく。豆腐は容器の中で切っておく。豚は 3cm幅に切る。生姜は包丁の刃先で皮をむき1~1.5mm位の厚さで輪切りにする。 3.鍋に火を入れ、生姜を入れる。煮立ってきたら豚肉を鍋に入れ、あくを取る。
- 4.豆腐を入れ、顆粒だしを加える。後で卵が入るので、少し濃いめでもよい。
- 5.煮立ってきたら、ニラを入れる。
- 6.卵6個をボールに割り入れ丁寧に混ぜ、ニラの煮え加減に合わせて 卵を慎重に偏り無く乗せた後、すぐにふたを閉め、火を切る。



ラ:血行をよくして体を 胃腸の弱い人は食べ過ぎ に注意。



たまご:血やエネルギーを補います。 食べ過ぎに注意です。

■吹田市薬剤師会■

#### ストレスを軽減して元気に健康生活!

大阪府鍼灸師会吹田地域では、『ツボで心も身体も元気になろう!』という ことで、刺激することによりストレス軽減などを期待できるツボをご紹介させて 頂きます。気楽にお試しください。



ストレス軽減、 疲労回復など

・手の人差し指と中指の付け 根の間から手首の中央方向に指を這わ せて、ストンと指の落ちる所。

・軽く手を握って、中指の当たる所。



ストレス軽減、 睡眠改善など

・手首を内側に曲げて出来



たシワの線上、小指側のくぼみの所。

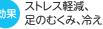


ストレスの軽減、 肩凝り、眼精疲労、 冷えからくる風邪



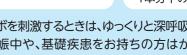
・手を前に伸ばし、反対側の肩に手を置く。 肘を曲げたときにできるシワの外側の







・足の裏、人差し指と中指の 間から踵を結んだ線上、指側から這わ せてストンと指の落ちる所、さらに指 1本分下の所。



ツボを刺激するときは、ゆっくりと深呼吸をしながら行ってください。 妊娠中や、基礎疾患をお持ちの方はかかりつけ医にご相談の上 で行ってください。

■大阪府鍼灸師吹田地域■

## おいしく食べて健康に! これをプラスでいきいき元気

#### ~あなたの食事の傾向は?~



ことがあります

体脂肪が増える



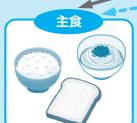
効果的な筋肉作りが できません

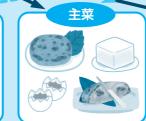


筋力低下に つながります

主食・副菜をプラス 主菜・副菜をプラス

主食・主菜をプラス







3食しっかり 主食・主菜・副菜(野菜)を揃えて食べる

■吹田地区栄養士会 さんくらぶ■

## コロナ禍においても、「がん検診」は重要です! ~がん検診「対策型」

「対策型がん検診」とは、国が予防対策として行うがん検診のことです。市区 町村から住民検診、職場から職域検診があります。公的資金が使われるため、自己 負担額は比較的安価です。(各市区町村で内容や費用が異なる場合があります)

#### 早期発見のチャンスを逃さないように定期的に「がん検診」を受けましょう!!

進行するまでほとんど自覚症状がありません。 早期発見、治療で95%以上が完治すると言われています。 がん 定期的な検査で亡くなるリスクが60~80%減少します。

早期に発見されれば95%以上が完治すると言われ治療成績 胃がん の良いがんです。50歳代から急激に増えるため、50歳を過ぎ れば定期的に検査する事が大切です。

我が国のがんによる死亡率1位が肺がんです。 肺がん たばこを吸う人は吸わない人に比べ男性約5倍、女性約4倍 と高く、本数に比例します。

特 女性のがん罹患率1位です。既婚、未婚を問わず初産年齢が 乳がん 30歳以上の方、家族に乳がんがいる方はリスクが高く、閉経 後の肥満には注意が必要です。

高齢者に多く、進行が遅いがんです。早期発見できれば治療 前立腺 の選択肢も多くあります。 がん 前立腺がんの80%は血液検査で発見されています。

子宮頸がんは20~30歳代で発生するケースが増えています。 子宫 子宮体がんは50~60歳代が多く、近年日本の成人女性に 増えているがんです。

便潜血検査

胃内視鏡検査 胃部エックス線 検査

胸部エックス線 検査

視触診

⁄モグラフィ 検査

PSA(血液検査)

細胞診

■大阪府臨床検査技師会■

## 子どもから大人までのテアテ(手当て)

#### じんわり、あたたか小豆カイロを 作ってみよう!!



小豆カイロ の効能

小豆には遠赤外線効果があるので、からだを芯から温めて、 「冷え」や「こり」を解消してくれます。

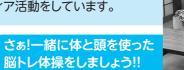
妊婦さんやお子さんにも使えます(諸注意あります)。 小豆カイロ作ってみませんか? 作り方は「みんなの健康展」動画をご覧ください。

■大阪府看護協会 府北西支部■

## やってみよう!「今日より明日、若々しい!!」を目指して!!

吹田市ボランティア連絡会 は、日ごろから吹田のボラン ティア活動を盛り上げ、また、仲間 づくりや自身の健康づくりなど を目的に、いろいろなボラン ティア活動をしています。

徴







②足踏みしながら「あんたがたどこさ」を歌い、 歌詞の"さ"の時に両手を上に挙げる。 ぜひ毎日やってみてください!



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ました。年6回交流会を開催し、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■

## コロナ禍でも引きこもらずに認知症予防

高齢者が集える時間と場所を提供しています。成人女性ならどなたでも参加できます。



100歳体操 毎週2回



#### 心のケア

◆陽だまりルームでの会食(三世代交流)



◆高齢者のための 旅行会

年2~3回







◆ミニ生花教室 月1回

◆歌声喫茶

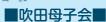
(男女共)

月1回





◆折紙講座



#### 健康寿命を伸ばそう ~免疫力を高めて元気に!~

#### 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、 発酵食品などを 組み合わせて…



#### 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…

・家事もこまめに!



#### からだを動かそう

・散歩、ラジオ体操、 ストレッチ、壁腕立て伏せ など…自分に合わせて、 体力に合わせて続けよう



趣味

・読書、歌♪、手芸、ぬり絵、絵手紙、 折り紙、声に出して読む など、イキイキと自分 らしく! お仲間と!



#### 人とのつながり

- ・笑顔を忘れず!
- ・電話で楽しい会話
- ・メール、はがき、手紙などで友人と交流
- ・声を出して笑おう
- ・おしゃれをして、心をときめかそう
- ・自分をほめよう
- チャレンジする気持ちを もって!



■吹田母親大会連絡会■

#### フレイル簡易チェック ~ぁなたの筋肉量は大丈夫?~

1.親指と人差し指で



2.利き足ではない方のふくらはぎの最も太い部分を囲む



イレブンチェック ※右の欄についたチェックが5つ以上は要注意				
1. 同年代、同性の方と比べ、健康に気をつけた食事をしていますか	はい	いいえ		
2. 野菜と主菜(お肉・お魚)両方とも毎日2回以上食べていますか	はい	いいえ		
3. さきいかやたくあんくらいの固さの食品を嚙み切れますか	はい	いいえ		
4. 汁物でむせることはありますか	いいえ	はい		
5. 1回30分以上汗をかく運動を週2回以上、1年以上していますか	はい	いいえ		
6. 歩行または同等の身体活動を1日1時間以上していますか	はい	いいえ		
7. 同年代、同性の方と比べ、歩く速度が速いですか	はい	いいえ		
8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい		
9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事していますか	はい	いいえ		
10. 自分は活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ		
11. 何よりまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい		



■ フレイル予防には、当会ホームページにて「すいすい百歳体操」を 推奨しています。当会へのご相談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■

## マスク生活でお口の渇き・口臭が気になりませんか?

~お口のトラブルの解決のポイント~

### 渇き・□臭の原因



長時間マスクをすることで □呼吸になる 外出自粛で会話が減少

唾液の減少で□腔乾燥 お口の機能が低下



口腔内が乾燥すると 口腔内の菌が繁殖 しやすくなる

□臭の原因になる



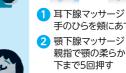
#### 渇き・口臭の予防



よく噛んで しっかり 唾液を出す







#### 唾液腺マッサージをする





- 手のひらを頬にあて後ろから前に5回まわす 2 顎下腺マッサージ 親指で顎の柔らかい部分を耳の下から顎の 下まで5回押す
- 3 舌下腺マッサージ 親指で顎先の下を10回押す

定期的に歯科医院で専門的なクリーニングを受けましょう。

■大阪府歯科衛生士会 豊能支部■

## 楽しく食べる食生活のお手伝い!

私たち歯科技工士は、歯科医院から石膏で作られた歯の模型を預かり、歯科 医師の先生の指示のもと、歯の詰め物、被せもの、入れ歯などを作る職業です。 ここ数年でデジタル化が進み、コンピューター制御された機械で、レジンやセラ ミックの塊から削り出しで歯の被せもの等が出来上がる時代になってきました。 しかしながら微調整、最終的な仕上げのところはまだまだ歯科技工士が手を 加えなければなりません。よって大阪府の歯科技工士会では、技工士のスキル アップのため日頃より学術講習会や匠の技という実技を交えた勉強会などを開催 しています。健康を維持するためには、運動なども大事なのですが、なによりも 日頃の食生活が楽しくなければならないと考えております。特に入れ歯などは、 味がわからなかったり上手く噛むことができなければ、食べることから遠ざかって しまいます。我々歯科技工士は、その食生活が少しでも楽しくなるように手助け が出来ればと思っています。







■大阪府歯科技工士会 北大阪支部■

### がんの予防・早期発見・がん相談!



- ■設立 '06年度「吹田まちづくり市民塾」の一つとして誕生、16年目。
- ■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。
- ■主な活動:ピアサポート活動(がん患者さんとの話し合いの場)。 市内5か所で月6回、14時間(詳細は、ホームページ)。
- ●吹田市のがんの現状:がんで亡くなる方が、年約900人。約2,500人ががんに罹患。

10年沙田市		がん	心疾患	老すい	肺炎	脳血管
19年吹田市	3 057 1	13.70	心沃忑	25901	אלווע	
死亡者数(%)		(29.5)	(15.0)	(9.1)	(6.2)	(6.0)

●がんの原因:男性は30%、女性は70%が原因が分かりません。 以下は、細菌・ウイルス、生活習慣、遺伝的原因の中の、生活習慣。

	喫煙	感染症	飲酒	その他
男 性	29.7	22.8	9.0	4.6
女 性	5.0	17.5	2.5	5.8

●ですから、早期発見・早期治療が大切:早期治療で、95%の方が治癒します。 がんの進行度と 3期 進行度 4期 5年生存率(%) 5年生存率 93.2 82.0 55.8 22.9

がんの予防

①禁煙 ②節酒 ③バランスの良い食事 ④適度な運動 ⑤適正体重の維持

がん患者さん・ご家族の皆さん、

不安・悩み・情報…一緒にお話しを致しましょう。 ■吹田ホスピス市民塾■

## 家族で楽しむ♪ベビーマッサージ

お家でどんな遊びをしたらいいの?という市民の皆様の お声から、動画を作りました。

ベビーマッサージは赤ちゃんとご家族にたくさんの効果が あります。





### きんらん保健室ひだまり

Webみんなの健康展では、血圧をテーマに 学生と教員が生活への工夫を紹介しています。

#### 血圧について考えよう!



「血圧」をテーマに選んだのは、 ずばり「高血圧の方が多いから」です。 この機会に日常生活を見直しません か。まずは減塩、腹八分目、運動不足 には一日1回階段を利用するなど、 取り組めそうなところから、よりよい 生活習慣にかえてみましょう。

#### 家族で楽しく減塩に取り組もう!~少しの工夫で、ラクラク減塩~



みなさんは減塩した料理は美味しく ない、と考えていませんか。うま味や 酸味を取り入れるなど、薄味でも 美味しい料理のコツをご紹介します。

■千里金蘭大学■

### 市の特定健診を受診しましょう!

吹田市国民健康保険では心臓病や糖尿病などの生活習慣病予防のために メタボリックシンドロームに着目した健康診査を無料で実施しています。

健康な毎日を送るために、健診を受診して健康状態を把握し、健康管理を 進めましょう!

#### 対象者

吹田市国民健康保険の被保険者 で年度末までに40歳~74歳に なる方

#### 受診方法

■大阪府助産師会 吹田班■

誕生月の前月下旬に受診票が届 いたら、同封の協力医療機関一覧 表を参考に予約を取り、受診して ください。

#### 75歳以上の方は後期高齢者医療の 健康診査を受診しましょう!

大阪府後期高齢者医療広域連合で実施 している健康診査を無料で受診できます。 毎年4月下旬に大阪府後期高齢者医療広域 連合から受診券が送付されます。受診券が 届いたら、同封の医療機関リストを参考に 予約を取り、受診してください。



■吹田市国民健康保険課■

### はつらつ元気レシピ集 & 自宅de介護予防!



☆『自宅de介護予防』☆

(日常生活編)

強度を問わず、毎日40分からだを動かしましょう!

このレシピ集は、市のホームページやクックパッド にも掲載されています。是非作ってみてください。

・バランスよく栄養がとれます。

おすすめ

- ・1品でも栄養満点!
- ・調理工程が少なく、調理時間も短くて 簡単!
- 若い世代~シニアの 方におすすめ。





コロナ禍でからだを動かす機会が少なくなっている 今こそ、散歩や家事などを積極的に行いましょう。 日常生活のなかでしっかりと動くことで体力の維持に つながります。

家事も立派な身体活動です。家事を入念に行い家 はきれいに、からだも心もすっきり!



■吹田市高齢福祉室支援グループ■

## 健都ライブラリー「健康応援コーナー」であなたの健康づくりを応援します!





健都ライブラリー1階「健康応援コーナー」には、体組成計や自動血圧計を 設置しています。ぜひ、ご自身の健康チェックにお役立てください。健康相談 カウンターのスタッフが運動や健康づくりのアドバイスも行います。

また、同コーナーでは、国立循環器病研究センターが推奨する「塩をかるく 使って美味しさを引き出す」減塩の新しい考え方「かるしお」の紹介のほか、 毎月テーマを変えて、健康情報の発信も行っています。健都ライブラリーに お越しの際は、ぜひ、健康応援コーナーにお立ち寄りください。

■吹田市健康まちづくり室■

#### あなたには快適でも「香り」で体調を崩す方がいます



香りの感じ方には個人差があります。以下のような症状で苦しんでいる方が あなたの身近にいるかもしれません。

#### 症状例

頭痛

吐き気

めまい

咳が 出る

息苦しさ

など

■吹田市保健所■

#### 休養に関する健康講座

今こそこころのケアを!!



# 一個事は楽しくの人生はおもしるく

日時 令和3年10月2日(土) 14時~15時30分

場所 吹田市立勤労者会館(アスワーク吹田)

私たちが日々元気に過ごすには、心と体の健康を維持することが大切です。今年度の健康講座は、講師にNPO法人健康笑い塾主宰の中井宏次氏をお招きし、人生をより楽しく元気に過ごすために「笑い」がもたらす効用についてのお話を聞きました。巧みな話術とユーモアあふれる解説で、参加者のみなさんも終始笑いの絶えない1時間半でしたが、参加された皆さんは、人生おもしろく、元気で居続けるには、「ユーモア」と「好奇心」、「協調性」を持ち続けることが大事というメッセージをしっかり受け止められた講演会でした。参加者からも『笑い』を意識して、毎日楽しく過ごしたいと思います。」といった感想が多く寄せられました。



## 健康まちづくり支援事業

日時 令和3年10月23日(土) 10時~13時

#### 場所 dios北千里

健康まちづくり支援事業のモデル地区をして、Dios北千里を中心として千里金蘭大学等と連携しながら、地域住民の健康づくりを支援する取り組みを進めています。



10月23日(土)には、Dios北千里が主催された「Dios北千里マルシェ+」に、健康啓発のブースを出展しました。事業団では立上がりテストと10m歩行テスト、千里金蘭大学では健康相談と栄養相談、ビタレーザラボでは筋力トレーニングとストレッチ体操、TIS株式会社ではウォーキングアプリ紹介と、大学や企業、また地域事業者がいっしょになって、買い物目的でDios千里に来場された方をターゲトとして、自らの健康に気づいてもらう取り組みを行いました。立ち寄ってくださった方はとても熱心に説明を聞かれていて、「なるほど、よくわかりました」という言葉を頂きました。

また、7月と11月に合計3回ノルディックウォーキングの講習会を行いました。講習会では、ポールの持ち方の説明やウォーミングアップ後、緑豊かな北千里の街並みをノルディックポールを使って歩き、各ポイントでの休憩時間を利用して歩き方、筋トレ、姿勢等の話もしました。3回ともお天気も良く、参加者からは「気持ちが良かった」「楽しかった」などの声が聞かれました。

ノルディックウォーキングは、足腰の負担を軽減できるので、少し不安を持っている方でも安心して歩くことができます。これからも、仲間と一緒に自分の住み慣れた街をいつまでも歩き続けることができる、健康なまちづくりの取組みを進めていきたいと思っています。













#### イオン店舗における健康な食生活応援事業

# である。ラスでいきいきのでは、

**E**時 令和3年11月31日(日) 11時~13時

場所・イオン北千里店

吹田地区栄養士会・イオン北千里店の協力で開催しました。

参加者に、簡単な日ごろの運動習慣、食事内容を記入していただき、管理栄養士から「今の食事に〇〇をプラスすれば、もっとバランスの良い食事内容になりますよ」と、一人一人に丁寧に対応していただきました。参加者からは、「とても参考になった」「プラスー品は思っていたほど面倒ではないことが分かった」と感想をいただいています。

イオン北千里店には、当店のおすすめメニューとして食料品売り場で販売している

お弁当・おにぎり、参加者に配布した食事メニューの材料、低糖 食品等の展示をご協力頂き、参加賞としてプロテインバーと 粉末の青汁をいただきました。







「はつらつ元気レシピ集」の食材も





#### ロコモティブシンドローム予防教室

# 照。回りまでも 元気に歩くために 一気に歩くために

**国時** 令和3年10月8日(金)、22日(金)

#### 場所 健都ライブラリー・レールサイド公園

2日間に渡り、ロコモティブシンドローム予防教室として「脱・ロコモ! いつまでも元気に歩くために!」と題して開催しました。ダイナミックスポーツ医学研究所の土井龍雄氏をお招きし「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について」というテーマで講演を行い、健都レールサイド公園で足腰に負担をかけない歩き方の実技指導、またそのあとで吹田地区栄養士会の捧園子氏による「ロコモ予防の食事のポイント」について講義を受けるという盛沢山の内容で、参加された方々は熱心に勉強されていました。



階段の上り下りの練習











# 2021チャレンジDA



場所 千里北公園一帯(自然体験交流センター含む)

吹田市の千里北公園で「2021チャレンジDAY」を開催しました。 当日は、多くの家族連れでにぎわい、1,400名を超える参加者 が、グランドゴルフや、シャトルゴルフ、モルックをはじめ多くの種目 にチャレンジされました。その他にもストラックアウト、キックター ゲットや輪投げ、ダブルダッチなどに多くの方が参加されました。 親子で参加の、親子ジョギング、親子ペアヨガ、親子で運動遊びでは、 汗を流しながらも体を触れ合いとても楽しそうでした。お父さん、 お母さんはちょっとしんどかったかも・・。

また、自然体験交流センターで行った、親子で丸太切り、わくわく サーキット、わくわくクイズなどでは、楽しみながらも少し自然を感じて もらえたのではないでしょうか。

チャレンジDAYでは、楽しみの中でも家族の健康を見直していた だくために、食育や体力測定のブースを設けました。そこでは、結果 を見ながら親子の会話がとても弾んでいました。ぜひ日常生活の 参考にしていただきたいと思います。

今年のチャレンジDAYは、実行委員会の各団体に加えて、千里 金蘭大学、関西大学、北千里高校の多くの学生さんにボランティア として協力していただきました。そして若い力でイベントを大いに盛り 上げていただきました。本当にありがとうございました。

参加された方からは、久しぶりに外に出て 身体を動かして気持ちが良かったとの 声をいただき、スタッフー同元気を いただきました。

2022年は今年以上に内容を充実 したチャレンジDAYを開催したいと 考えています。





- ・楽しかったので、何度も挑戦した
- ・子どもと一緒に楽しめた
- ・投げる基本動作を習得できてよかった
- くじ引きやスタンプが面白かった
- ・子どもも大人も一緒に楽しめた
- ・体力がなくてびっくりした(頑張らないと!)



















材料(2人:	分)		
焼きそば麺	2玉		
豚肉薄切り	60g		
たまねぎ	1/4個(50g)		
白菜	大2枚(200g)		
にんじん	2cm(20g)		
しいたけ	2枚 1本 小さじ1		
ちくわ			
ゴマ油			
水	300 ml		
A 鶏がらスープの素	大さじ1		
片栗粉	大さじ1		
コショウ	少々		
たまご	1個		

- ●エネルギー:457kcal
- ●塩分:3.2g ●野菜量:147g

#### たまご あんかけそば

#### 作り方

- ①麺は1玉ずつ耐熱皿に入れてラップをかけレンジ 600wで1分加熱する。
- ②豚肉はひと口大、たまねぎは薄切り、白菜は1cm ザク切り、にんじんはいちょう切り、しいたけは薄 切り、ちくわは縦半分に切って斜め切りにする。
- ③フライパンにゴマ油を熱し②を入れ中火で2分 炒め、しんなりしたらAをよく混ぜあわせ加える。
- ④③のとろみがでたらコショウを振り、割りほぐした 卵を加えて混ぜ合せる。
- ⑤①の麺の上にかける。

お昼ごはんは麺類で簡単にとなりがち、けれど 大事な1食ですね。

冷蔵庫の野菜と卵を加えると、栄養バランスの 良い食事にヘンシ〜ンです。



′ 毎日きちんと食べるのはたいへんですね、保存 してある食品を上手く利用すると簡単に

主食・主菜・副菜がそろった食事が、出来ますよ!!

#### 保存しておくと便利な食品



パックごはん 常温ッナ・焼き魚、煮魚 (缶詰・レトルト) けずり節 水煮・蒸し大豆 切り干し大根



冷凍うどん ミックスベジタブル ちくわ 納豆・油揚げ



シーフードミックス 冷蔵 サラダチキン ハム・焼き豚 サラタチキン 卵豆腐・茶碗蒸し 豆腐·納豆 牛乳・ヨーグルト

■吹田地区栄養士会 さんくらぶ■

## 介護予防推進員 インタビュー

70歳でぎっくり腰になり10日間ほど寝込んでし まったので、何か体を動かしたいと思っていたところ、 市報で、はつらつ体操の募集を見かけ申し込みました。 1クール通いましたが、もっと続けたいと高齢福祉室 の方に相談したところ、公園体操(江坂公園)でリー ダーを募集しているのでそちらへ参加されてはと 勧められました。それからは、メイシアター前の広場、 豊一公民館、南吹田公園での体操の進行役として現在 も頑張っています。今後も、体が動く限り体操を継続 していきたいと考えています。最後に、ご夫婦での参加 を待っています!!



小畠 宏之さん 80歳 南金田

吹田市のスポーツ推進室で体操を1年間みっちり 教え込まれ人前で体操を教えることに目信を持てる ようになってきたころ、公園体操を始めました。初め のころは参加者数が1名のときもありましたが、高齢 福祉室の皆さんの後押しがあり、現在は山手北ふれ あい公園で25名以上の参加者になりました。5分間 の脳トレから初めてラジオ体操、100歳体操と約1時間 みんなでしっかり体を動かしています。最近では趣味 のパソコンで名札を作り参加されている方を名前で 呼ぶように心がけています。今後も体が動く間は皆さん と一緒に体操を続けていきたいと思っています。



鈴木 和子さん 74歳 山手北

◆吹田市介護予防推進員に関するお問い合わせは◆ 吹田市高齢福祉室支援グループ ☎06-6170-5860



#### Reader's Voice 読者の

#### 7歳·男性 古江台

古江台小学校の1年生です。ウォーキング コースのちずがおもしろかったです。ぼくの小学校 も書いてあったのでとてもうれしかったです。

#### 15歳・男性 山田西

いつもスマホのゲームをしていますが、クロス ワードパズル面白かったです。ウォーキングコース、 参考になります。

#### 29歳·女性 千里竹園

夫婦とも今年で30歳。健康にも気を遣うよう になりました。コロナ禍で実家(九州)にも帰省 できず、全国色んなところから美味しいものを お取り寄せしてステイホームを楽しんでします。

#### 31歳·女性 千里丘北

健康応援レシピ、人参しりしりが美味しそうだ な思いました。我が家の人参しりしりの味つけ は、塩こしょうと醤油ですが、記事に載っていた、 味噌も美味しそう! 早速試してみますね。

#### 32歳·女性 朝日町

薬膳レシピためしてみました!! 豆乳スープは いつもとちがって美味しかったです!! 吹田に来て 1年経ちましたが生活のためになる知識や市民 のための健康についての情報、楽しみにして います。次号もたのしみです!!

#### 35歳・女性 片山町

いつも楽しくみさせていただいています。コロナ で運動不足なので、どれもためになる記事が多く、 見やすく助かっています。ありがとうございます

#### 43歳·女性 桃山台

絵が多くて読みやすい。主人の転勤で吹田市へ 住み始め、右も左もわからないのでウォーキング コースに沿って歩くと、いろいろな発見があり、吹田 を知ることができ、楽しみながら運動ができます。

#### 51歳・女性 五月が丘

歯周病から様々な病気になることがよく分か りました。口腔ケアをしっかりやっていきたいと 思います。

#### 53歳·男性 豊津町

初めて「健康すいた」を読みました。最近、健康 意識が高くなってきたので、隅々まで読みました。 知識や情報が盛りだくさんで読み応えがあり ますね。58号の表紙の地図は保存します。

#### 61歳·女性 上山田

健康すいたは年齢的にも今回はコロナのこと もあり興味深く見ました。応募も初めてです。 ウォーキングコースは近場でもあり参考になり ます。Web健康展のぞいてみます。

#### 68歳・女性 新芦屋

外出自粛の影響で家にいることが多く、体力 維持が心配です。「健康すいた」で紹介されている いろんな体操を生活に少しずつ取り入れていき たいです。

#### 68歳・男性 岸部中

高齢者故、健康維持の対策に役立てています。 これからも多方面の健康に対する記事を期待 しております。

#### 72歳・女性 山田西

いつもイラスト付きのmapを楽しみにしてい ます。ゆきどけのようにコロナもとけてなくなれば いいのに!! 30代を1としたコロナ重症化の表、わ かりやすくて参考になりました。高齢者は気をつ けないとと改めて思います。

#### 73歳・男性 千里山西

新型コロナウイルスとインフルエンザの違い をあらためて認識し、家族にも認識させました。 早くコロナ禍の収束を願っています。

#### 79歳·女性 山田西

コロナ禍の今、熟読しました。やがて来る春を 楽しみに今までの行動が出来る日を楽しみに して待つこの頃です。

#### 82歳・女性 佐竹台

「歯周病で認知症になる??」の記事を読み、 早速歯科医院に「医療歯科健康診査」の予約を しました。

#### 83歳・男性 千里山月が丘

58号楽しく読ませていただき、この中で高血圧 は老若男女問わず関係するので、朝晩2回の 測定は、これからも続けていき健康のバロメー ターにしていきます。

# クロスワードパズルで頭の体操です。

抽選で賞品も当たります!!



問題

- 1. 『ギネス〇〇〇〇〇』とは世界一 を収集する書籍のことです。
- 2. 出ることはアウト、入ることは?

のカギ

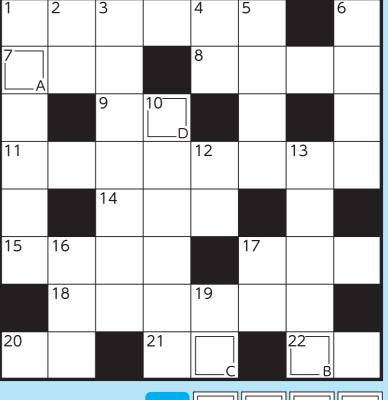
- の四字熟語。
- 4. この食べ物は「乾・焼・青・岩」の4種類に 分けられます。
- 5. 偶然の反対語は?
- 6. 炭水化物-食物繊維=?
- 10. ビリケンさんが鎮座する大阪の名所。
- 12. 数字の[10]を英語で言うと?
- 13. 吸水性や速乾性に優れており、バスマットや コースターに利用されることがあります。
- 16. 音懐かしい○○○な雰囲気のお店。
- 17. 夏目漱石の『草枕』は「山路を登りながら、 こう考えた。智に働けば○○が立つ。情に 棹させば流される。」で始まります。
- 19. 「○○でしょ!」は2013年の流行語大賞に 選ばれました。

- 1. 1月の第2月曜日にある祝日。
- 7. 部屋の空気を入れ換えること。
- 8. 冬の始まりを表す言葉。
- 3. 「それを行うにはまだ早すぎる」という意味 9. 量より○○を大切にしているので、たくさん は作れません。
  - 11. 漢詩の絶句の構成を指す言葉で、話や文章 をわかりやすくするための文章術の一つと しても使われます。
  - 14. ○○○決行ですので雨が降っても予定通り 行います。
  - 15. 「オランダがらし」とも呼ばれる肉料理の 付け合わせに使われることが多い野菜。
  - 17. ハロウィンでは大勢の人が○○○をして 楽しみます。
  - 18. 江戸時代、江戸(日本橋)を起点とし京都 (三条大橋)を終点とした五街道の一つ。
  - 20. 1,000メートル=1 〇〇メートル
  - 21. 寝不足の日が続くと目の下にできることが あります。
  - 22. 日本は円、中国は元、オーストラリアは?

解答 \*\* ス**ケ**イコ 23 カ タ 23 キ 24 25 マ 

新年にかかせない物の名前になります。4つの□に解答 を記入してください。 パズル制作:エッグハウス 3 4

マス目をうめ、二重枠(□)をA・B・C・Dの順に並べると、



前回(第58回)の正解「ユキドケ」

応募者数499名 正解者数495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。



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本誌に対するご感想などを書いてください。

締切り1月31日(月)(当日消印有効)までに(公財)吹田市健康づくり推進事業団 (〒564-0072 吹田市出口町19-2)へ。



◆申し込み方法については「市報すいた(2月号)」にてお知らせします。

#### 講演 飛び出せわたし!

女性の健康諸問題、マルっと解決します

【2階 大研修室】 10:00~11:30

- ●対象/吹田市在住・在勤・在学の方
- ●費用/無料
- ●講師/田辺レディースクリニック 院長 田辺 晃子 氏
- ●定員/100名



- ●対象/吹田市在住・在勤・在学の方
- ●費用/無料
- ●講師/BASI ピラティスインストラクタ Ray 氏

●定員/①②各15名

女性の健康啓発ブース 11:00~16:00

- ◇骨密度測定 ◇血管年齢測定
- ◇肌年齢測定 ◇女性のガン検診啓発
- ◇ベジチェック ◇栄養相談

手づくりマルシェ

ビレッジマート吹田に 健康啓発ブースを

出展します!!



◆お問い合わせは (公財)吹田市健康づくり推進事業団 TEL・FAX 06-6330-9966 ◆主催 (公財)吹田市健康づくり推進事業団・吹田市

ピラティス体験 自分のからだと向き合おう

213:30~14:30

# のは一年との会

いつまでも自分の足で歩き続けるためには、「筋力」「バラン機能」「柔軟性」を身に 着け、正しく歩くことが必要となってきます。

ご自分の目標を設定し、足腰に負担の少な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 ことを目指す「ウォーキング会員」を募集します。

#### ◆内容◆

#### 年会費 500円

負担の少ない歩き方のしおりと記録冊子を配布 年1回、歩き方の講習と測定 達成証と記念品の交付

#### ●募集:申し込み期間

令和4年2月10日(木)~3月31日(木)の間に 事業団までお越しください。

申し込み時に年会費を徴収させていただきます。

#### ●測定予定日:令和4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・ お問い合わせ先

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 TEL·FAX 06-6330-9966



2019年3月に南吹田駅が開業したこの地域では、花とみどりがいっぱいで散歩 したくなるまちをテーマに公園の再整備などが進められています。

上新田公園は駅前広場と一体となる「シンボル」公園、下新田公園は地域の憩いの場 「うさぎ」公園がテーマ。複合遊具や健康器具も新たに設置され、地域を散歩しながら 健康づくりができます。





○出勤の時、ちょっと年を取った ゆつくり散歩されているご夫婦 幸せそうに歩いておられる光景 ちゃんに合わせてゆっくりと にお会いします。お二人がワン 感謝です。自分の住み慣れた街 こんな気持ちになれることに ろんでしまいます。一日の初めに にいつも心が癒され口元がほこ 続けることが出来るって、 を、いつまでもゆったりと歩き

○「みんなの健康展」は今年も 掲載しています。健康展に参画 添えを頂いて、市民の皆様の健康 Web開催となり、事業団の いただき、健康づくりに取り組 が出来ました。是非参考にして 守るために、また人とのつながり は、コロナ禍の中で市民の健康を ホームページ上で動画等の配信 こられました。その皆様のお力 を絶やさないために力を尽くして いただいている各団体の皆様 すいた」で健康に役立つ情報を をするとともに、この「健康 んでいただきたいと思います。 に役立つ情報を送り届けること

無い歩き方を意識して日々の無い歩き方を意識して日々の だくために、新たな事業を ウォーキングに取り組んでいた 自分の足で歩き続けるために スタートしました。いつまでも とても大事なことだと考えて 自分の歩き方や筋力、またバラ います!歩数だけではなく、ご ノスカ等の状態にも目を向けて

○健康すいた5号は1月発行と すると、脚の筋肉量が3.7%減少 ない敵に翻弄された一年でした。 コロナウイルスという目に見え 返れば、昨年に引き続き新型 あと数日とカウントダウンが であまり動き回らないように 健康な高齢者が2週間家の中 生活を過ごされたと思います。 を自粛するなど、我慢と忍耐の 皆様も、人との接触を避け外出 いていると思います。今年を振り 始まった頃に皆様のお手元に届 分の老化に相当するそうです! したという報告があります。 (スポーツ庁から)これは約3.7年



