



暮らしの 健康メモ

令和4年
2022
Influenza



カレンダー





口腔の健康維持に努めよう

いつまでも健康な毎日を送るためには、口腔の健康維持は大切です。年齢とともに口腔機能は衰えていきます。特に、舌は口の中で食べ物をまとめ、食道へ送り込むための重要な役割を担っています。舌の機能が低下すれば「むせ」や「誤嚥」の原因になり「誤嚥性肺炎」を引き起こす可能性があります。本誌に紹介するには、舌の筋肉を鍛えることが効果的です。また、歯周病などによる歯の欠損も噛む力の衰えにつながります。こちらは歯医者と定期的に検診を受けましょう。

Oral cavity



Health information

舌の筋肉を鍛える

舌のトレーニング「舌トレ」で、「むせ」や「誤嚥」を未然に防ぎましょう。やり方はごく簡単で、「あ」「い」「う」と口を大きく動かしたあと、舌を「ペー」と3回勢い切り出すだけです。これを1セットとして、1日に30セットを毎日行うことで、舌の筋肉を鍛えることができます。



●健康づくりをサポートする食材

むせにくく食べやすい食事

オクラ、山芋、蒟蒻、納豆など、ネバネバ成分のムチンが含まれる食材や食品を取り入れましょう。のどが潤うだけでなく、むせにくく健康にも役立っています。さらに腎や腸などの消化器官を保護し腸管で吸収する働きがある、胃液や胆汁酸といった胃酸にまつわる皮膚からも体を守ってくれます。

文 1

水 2

木 3

金 4

土 5

日 6

月 7

火 8

水 9

木 10

金 11

土 12

日 13

月 14

火 15

水 16

木 17

金 18

土 19

日 20

月 21

火 22

水 23

木 24

金 25

土 26

日 27

月 28

1 土

2 日

3 月

4 火

5 水

6 木

7 金

8 土

9 日

10 月

11 火

12 水

13 木

14 金

15 土

16 日

17 月

18 火

19 水

20 木

21 金

22 土

23 日

24 月

25 火

26 水

27 木

28 金

29 土

30 日

31 月



筋肉量を保ち健康寿命をのばす

年齢とともに「軽びやすくなった」「筋力がなくなった」と感じていませんか？ 筋肉量が減り、身体能力が低下した状態をサルコペニアといいます。ギリシャ語で筋肉を意味する「サルコ」と骨質を意味する「ペニア」を合わせた造語です。対策を講じなければ「健康」にも「長寿国」にもなりません。人の筋肉量は40歳を境に減少していく傾向があり、80歳を過ぎると減少率は加速します。筋肉量を保ち健康寿命をのばすにはタンパク質の摂取や運動は欠かせません。

Sarcopenia



Health information

要方低下を防ぐ

ふくらはぎが細いほどサルコペニアのリスクが高まります。予防にはスクワットが効果的です。肩幅くらいに足を開いて立ち、お尻を後ろに引くように下げます。このときひざは、つま先より前に出ないようにします。足ももに力が入っていることを意識しながら1日10回行いましょう。



●健康づくりをサポートする食材

筋力アップの栄養食材

筋肉を増やし、筋力をアップするためには筋肉生成に効果のあるタンパク質が豊富な肉や魚、大豆、卵などの食材を中心に、筋肉を動かすエネルギー源となる炭水化物（米・パン・麺類）、タンパク質の働きを助けるビタミンB群（アブラコの肝油・レバー・鶏ささみ）などバランスよく摂取することが大切です。

- 金 1
- 土 2
- 日 3
- 月 4
- 火 5
- 水 6
- 木 7
- 金 8
- 土 9
- 日 10
- 月 11
- 火 12
- 水 13
- 木 14
- 金 15
- 土 16
- 日 17
- 月 18
- 火 19
- 水 20
- 木 21
- 金 22
- 土 23
- 日 24
- 月 25
- 火 26
- 水 27
- 木 28
- 金 29
- 土 30

- 1 火
- 2 水
- 3 木
- 4 金
- 5 土
- 6 日
- 7 月
- 8 火
- 9 水
- 10 木
- 11 金
- 12 土
- 13 日
- 14 月
- 15 火
- 16 水
- 17 木
- 18 金
- 19 土
- 20 日
- 21 月
- 22 火
- 23 水
- 24 木
- 25 金
- 26 土
- 27 日
- 28 月
- 29 火
- 30 水
- 31 木



40歳代から聴力の低下は始まる

加齢による聴力の低下は高齢域から始まり、40歳代で顕著になり、50歳代になると、60歳代になると、「聴覚障害」まで低下し、聞こえが悪くなったと感じる人が増えてきます。さらに70歳を超えるとほとんどの高齢者の聴力が低下しています。75歳以上では約半数が聴覚に悩んでいるといわれています。聴覚障害の一種なので聴きこえに聞こえませんが、早期発見と治療のために定期的な聴診をおすすめします。

Hearing



Health information

聴力の予防

耳にやさしい生活を心がけましょう。たとえば、騒音下で仕事をしている人は耳栓をする、大音量でテレビを見たり音楽を聴いたりしない、静かな場所で耳を休ませる時間をつくる、などで、また、栄養バランスのとれた食事と睡眠、それと適度な運動も生活習慣病予防による聴力の低下を防ぎ、ひいては聴力の予防になります。



●健康づくりをサポートする食材

食事に亜鉛食材をプラス

栄養バランスのとれた食事が基本ですが、その上で、聴力の予防には亜鉛を含む食材をプラスしましょう。亜鉛は、貝類やレバーなどに多く含まれます。さらに、ビタミンCと一緒に摂ると吸収率が上がります。魚介類や肉類、野菜や柑橘類と組み合わせることで、亜鉛を効率的に摂れます。

水 1
木 2
金 3
土 4
日 5
月 6
火 7
水 8
木 9
金 10
土 11
日 12
月 13
火 14
水 15
木 16
金 17
土 18
日 19
月 20
火 21
水 22
木 23
金 24
土 25
日 26
月 27
火 28
水 29
木 30

1 日
2 月
3 火
4 水
5 木
6 金
7 土
8 日
9 月
10 火
11 水
12 木
13 金
14 土
15 日
16 月
17 火
18 水
19 木
20 金
21 土
22 日
23 月
24 火
25 水
26 木
27 金
28 土
29 日
30 月
31 火



若い肌を保とう

シミ、シワ、たるみなどの肌の老化は年齢によるものと受け入れがちなですが、実は紫外線などの環境要因も大きく影響しています。皮膚を守るためには顔だけでなく全身を紫外線から守り、一年を通じて紫外線対策を行うことが大切です。長時間の強い帽子や日傘、サングラスは紫外線カット効果のあるものも、顔や手など顔面では思えない部分には日焼け止めが効果的です。さらに睡眠や食生活などの生活習慣を正すことも若々しい肌を育つポイントです。

Skin care



Health information

日焼け止め

日焼け止めの使用量が少ないと、十分な効果は得られません。顔などの露出部分だけでなく、手足に届くように塗り伸ばし、同じ量をもう一度塗り重ねます。紫外線に当たらずに済む手や足、うなじ、首などにも忘れず、また、紫外線計測機能であるSPFの数値が小さいものでも、通常量を2〜3時間ごとに塗り直すことが効果的です。



●健康づくりをサポートする食材

肌に良い野菜や果物

コラーゲンの合成に欠かせないのがビタミンCで、抗酸化作用があり、シミのもとになるメラニンの生成を抑えます。イチョウや柑橘類の果物、赤ピーマン、びつまいなどにも含まれています。また、トマトに多く含まれているカロチノイドの一種βカロテンも強い抗酸化作用を持ち、肌に良い効果を与えます。

月	1
火	2
水	3
木	4
金	5
土	6
日	7
月	8
火	9
水	10
木	11
金	12
土	13
日	14
月	15
火	16
水	17
木	18
金	19
土	20
日	21
月	22
火	23
水	24
木	25
金	26
土	27
日	28
月	29
火	30
水	31



休日の“寝だめ”はやめよう

「平日は忙しくて寝不足のため、休日に“寝だめ”をしている。」あるいは「前日に夜更かしをして休日はいつまでも寝ている。」そして休み明けから活動を開始するという生活を続けていると、体内時計が狂って、体に大きな負担を与えます。長く睡眠をとれば体調が良くなると思われがちですが、逆に体調不良の原因になります。代偿が低下し、睡眠や睡眠リズムなどのリスクが上昇する懸念があります。休日はいざい1時間程度長めの睡眠にとどめておきましょう。

Lack of sleep



Health information

寝る前のスマホとブルーライト

寝る直前までスマートフォンの画面を見ていると、画面から出るブルーライトが脳を覚醒させ寝つきを悪くしてしまいます。せめて30分前にはスマートフォンを控えましょう。また、電源もよくありません。電源でぐっすり眠れると思うかもしれませんが、画面が暗くなり、睡眠の質を下げてしまいます。



●健康づくりをサポートする食材

リンゴとバナナのヨーグルト

睡眠不足になると免疫力が低下します。そんな時は手軽に栄養が摂れるリンゴとバナナを混ぜたヨーグルトがおすすめです。リンゴはポリフェノールが豊富で動脈硬化の予防に。バナナは血液をサラサラにし血圧を下げる作用があり、ヨーグルトは腸内環境を整えて、免疫バランスを上げる効果があります。

土 1

日 2

月 3

火 4

水 5

木 6

金 7

土 8

日 9

月 10

火 11

水 12

木 13

金 14

土 15

日 16

月 17

火 18

水 19

木 20

金 21

土 22

日 23

月 24

火 25

水 26

木 27

金 28

土 29

日 30

月 31

1 木

2 金

3 土

4 日

5 月

6 火

7 水

8 木

9 金

10 土

11 日

12 月

13 火

14 水

15 木

16 金

17 土

18 日

19 月

20 火

21 水

22 木

23 金

24 土

25 日

26 月

27 火

28 水

29 木

30 金

31 土

32 日

33 月

34 火

35 水

36 木

37 金

38 土

39 日

40 月

41 火

11

NOV

2022

12

DEC



インフルエンザの予防対策

空気が乾燥し始めるインフルエンザの季節になってきました。近年その時期が早まる傾向にあり注意が必要です。予防にはマスク着用と念入りな手洗いは必須です。できれば、家ではタオルの共有を避けてペーパータオルを試みます。また、エレベーターのボタンは手の裏に隠れて押すなど、扉を開ける確率が高い場所を使わないようにすると感染リスクを下げることもできます。さらに加湿器で湿度を上げ、食事や睡眠など体調管理も徹して、インフルエンザから身を守りましょう。

Influenza



Health information

正しいマスクの使い方

マスクには、飛沫や花粉の感染を防止したり、無意識に顔を触れなくなるなど、様々な利点があります。装着前には必ず手を洗ってから、鼻がら密に覆い、顔にフィットさせます。外すときは、裏面にウイルスが付着している前面で口と鼻だけを握って外しましょう。また、使い捨てマスクの再利用は避けましょう。



●健康づくりをサポートする食材

緑茶の持つカテキン効果

緑茶のポリフェノールであるカテキンには、インフルエンザに感染するリスクを下げる可能性があると考えられ、うがいでも感染予防になるという研究結果があります。さらに10～15分ほどに茶湯を飲んで、のどのウイルスを洗い流し飲み湯で喉をすすぐ方法もあるそうです。のどの乾燥も防げます。

木	1
金	2
土	3
日	4
月	5
火	6
水	7
木	8
金	9
土	10
日	11
月	12
火	13
水	14
木	15
金	16
土	17
日	18
月	19
火	20
水	21
木	22
金	23
土	24
日	25
月	26
火	27
水	28
木	29
金	30
土	31