

# 季節の健康 カレンダー

令和4年

# 2022



11-12  
 インフルエンザの  
 予防対策

だれでも「健康であらいたい」と願うもの。また健康であることは、幸せな生活にもつながります。

毎朝運動習慣やストレスで私たちの健康が脅かされがちな今日こそ、

規則正しい生活とこまめな健康管理、ひいてはコソコソと動物体力づくりが大切なのです。

今年一年も健康で過ごしたいものです。

皆様方ご家族の健康管理に、この「季節の健康カレンダー」をお役立てください。



1-2  
 口腔の健康維持に  
 努めよう



3-4  
 筋肉量を保ち  
 健康寿命をのばそう



5-6  
 40歳代から聴力の  
 低下は始まる



7-8  
 若い肌を保とう



9-10  
 休日の「寝だめ」は  
 やめよう

2021							12	DEC							
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT									
			1	2	3	4									
5	6	7	8	9	10	11									
12	13	14	15	16	17	18									
19	20	21	22	23	24	25									
26	27	28	29	30	31										



# 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。未然に防ぐには、舌の筋肉を鍛えることが重要です。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(舌押し)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す。「あ」「い」「う」と口を大きく動かしたあと、舌を「ペー」と3回思い切り出すだけです。これを1セットとして、1日に30セットを目安に行うことで、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、昆布、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。のどを通りが良く、むせにくく健康にも役立っています。さらに胃や腸などの消化器官全般を総称して保護する働きがあり、胃炎や胃潰瘍といった胃腸にまつわる疾患からも体を守ってくれます。

JAN 1

2022  
令和4年

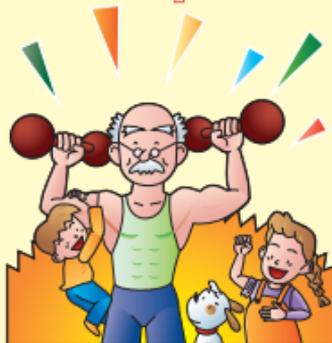
2 FEB

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						<b>1</b> 1月1日 2022.01.01			<b>1</b> 2月1日 2022.02.01	<b>2</b> 2月2日 2022.02.02	<b>3</b> 2月3日 2022.02.03	<b>4</b> 2月4日 2022.02.04	<b>5</b> 2月5日 2022.02.05
<b>2</b> 1月2日 2022.01.02	<b>3</b> 1月3日 2022.01.03	<b>4</b> 1月4日 2022.01.04	<b>5</b> 1月5日 2022.01.05	<b>6</b> 1月6日 2022.01.06	<b>7</b> 1月7日 2022.01.07	<b>8</b> 1月8日 2022.01.08	<b>6</b> 2月6日 2022.02.06	<b>7</b> 2月7日 2022.02.07	<b>8</b> 2月8日 2022.02.08	<b>9</b> 2月9日 2022.02.09	<b>10</b> 2月10日 2022.02.10	<b>11</b> 2月11日 2022.02.11	<b>12</b> 2月12日 2022.02.12
<b>9</b> 1月9日 2022.01.09	<b>10</b> 1月10日 2022.01.10	<b>11</b> 1月11日 2022.01.11	<b>12</b> 1月12日 2022.01.12	<b>13</b> 1月13日 2022.01.13	<b>14</b> 1月14日 2022.01.14	<b>15</b> 1月15日 2022.01.15	<b>13</b> 2月13日 2022.02.13	<b>14</b> 2月14日 2022.02.14	<b>15</b> 2月15日 2022.02.15	<b>16</b> 2月16日 2022.02.16	<b>17</b> 2月17日 2022.02.17	<b>18</b> 2月18日 2022.02.18	<b>19</b> 2月19日 2022.02.19
<b>16</b> 1月16日 2022.01.16	<b>17</b> 1月17日 2022.01.17	<b>18</b> 1月18日 2022.01.18	<b>19</b> 1月19日 2022.01.19	<b>20</b> 1月20日 2022.01.20	<b>21</b> 1月21日 2022.01.21	<b>22</b> 1月22日 2022.01.22	<b>20</b> 2月20日 2022.02.20	<b>21</b> 2月21日 2022.02.21	<b>22</b> 2月22日 2022.02.22	<b>23</b> 2月23日 2022.02.23	<b>24</b> 2月24日 2022.02.24	<b>25</b> 2月25日 2022.02.25	<b>26</b> 2月26日 2022.02.26
<b>23</b> 1月23日 2022.01.23	<b>30</b> 1月30日 2022.01.30	<b>24</b> 1月24日 2022.01.24	<b>31</b> 1月31日 2022.01.31	<b>25</b> 1月25日 2022.01.25	<b>26</b> 1月26日 2022.01.26	<b>27</b> 1月27日 2022.01.27	<b>27</b> 2月27日 2022.02.27	<b>28</b> 2月28日 2022.02.28					

# 筋肉量を保ち健康寿命をのばそう

年齢とともに「転びやすくなった」「握力がなくなった」と感じませんか？ 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」と喪失を意味する「ペニア」を合わせた造語です。対策をするかしないかで「健康」にも「要介護」にもなります。人の筋肉量は40歳を境に減少していく傾向があり、60歳を超え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



### ●健康づくりをサポートする食材

#### 筋力アップの栄養食材

筋肉を伸ばし、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となる炭水化物（米・パン・麺類）、タンパク質の動きを助けるビタミンB6（マクロの魚身・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。

## Health Information

### 筋力低下を防ぐ

ふくらはぎが弱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。太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。



MAR 3

2022  
令和4年

4 APR

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 春分の日	2 春分の日	3 春分の日	4 春分の日	5 春分の日						1 春分の日	2 春分の日
6 春分の日	7 春分の日	8 春分の日	9 春分の日	10 春分の日	11 春分の日	12 春分の日	3 春分の日	4 春分の日	5 春分の日	6 春分の日	7 春分の日	8 春分の日	9 春分の日
13 春分の日	14 春分の日	15 春分の日	16 春分の日	17 春分の日	18 春分の日	19 春分の日	10 春分の日	11 春分の日	12 春分の日	13 春分の日	14 春分の日	15 春分の日	16 春分の日
20 春分の日	21 春分の日	22 春分の日	23 春分の日	24 春分の日	25 春分の日	26 春分の日	17 春分の日	18 春分の日	19 春分の日	20 春分の日	21 春分の日	22 春分の日	23 春分の日
27 春分の日	28 春分の日	29 春分の日	30 春分の日	31 春分の日			24 春分の日	25 春分の日	26 春分の日	27 春分の日	28 春分の日	29 春分の日	30 春分の日

# 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音域から始まります。40歳代ではあまり自覚しませんが、確実に高音域の聴力は下がっていきます。60歳代になると、「軽度難聴」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音域の聴力が低下していきます。75歳以上では約半数が難聴に悩んでいるといわれています。老化現象の一種なので誰にでも起こりますが、早期発見と治療のために定期的な検診をおすすめします。

## Hearing



### ●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、難聴の予防には亜鉛をきの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。魚介類や肉を、野菜や豆腐類と組み合わせることで、亜鉛を効率よく摂取します。

## Health Information

### 難聴の予防

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。静かな場所で目を休ませる時間をつくる、などです。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老化の抑止になり、ひいては難聴の予防になります。



MAY 5

2022  
令和4年

JUN 6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 6月1日 06:00-11:00	2 6月2日 06:00-11:00	3 6月3日 06:00-11:00	4 6月4日 06:00-11:00	5 6月5日 06:00-11:00	6 6月6日 06:00-11:00	7 6月7日 06:00-11:00	1 6月8日 06:00-11:00	2 6月9日 06:00-11:00	3 6月10日 06:00-11:00	4 6月11日 06:00-11:00	5 6月12日 06:00-11:00	6 6月13日 06:00-11:00	7 6月14日 06:00-11:00
8 6月15日 06:00-11:00	9 6月16日 06:00-11:00	10 6月17日 06:00-11:00	11 6月18日 06:00-11:00	12 6月19日 06:00-11:00	13 6月20日 06:00-11:00	14 6月21日 06:00-11:00	5 6月22日 06:00-11:00	6 6月23日 06:00-11:00	7 6月24日 06:00-11:00	8 6月25日 06:00-11:00	9 6月26日 06:00-11:00	10 6月27日 06:00-11:00	11 6月28日 06:00-11:00
15 6月29日 06:00-11:00	16 6月30日 06:00-11:00	17 7月1日 06:00-11:00	18 7月2日 06:00-11:00	19 7月3日 06:00-11:00	20 7月4日 06:00-11:00	21 7月5日 06:00-11:00	12 7月6日 06:00-11:00	13 7月7日 06:00-11:00	14 7月8日 06:00-11:00	15 7月9日 06:00-11:00	16 7月10日 06:00-11:00	17 7月11日 06:00-11:00	18 7月12日 06:00-11:00
22 7月13日 06:00-11:00	23 7月14日 06:00-11:00	24 7月15日 06:00-11:00	25 7月16日 06:00-11:00	26 7月17日 06:00-11:00	27 7月18日 06:00-11:00	28 7月19日 06:00-11:00	19 7月20日 06:00-11:00	20 7月21日 06:00-11:00	21 7月22日 06:00-11:00	22 7月23日 06:00-11:00	23 7月24日 06:00-11:00	24 7月25日 06:00-11:00	25 7月26日 06:00-11:00
29 7月27日 06:00-11:00	30 7月28日 06:00-11:00	31 7月29日 06:00-11:00					26 7月30日 06:00-11:00	27 7月31日 06:00-11:00	28 8月1日 06:00-11:00	29 8月2日 06:00-11:00	30 8月3日 06:00-11:00		

# 若い肌を保とう

シミ、シワ、たるみなどの肌の老化は加齢によるものだと思うがちですが、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、一年を通して紫外線対策を行うことが大切です。長袖やつばの広い帽子や日傘、サンングラスは紫外線カット効果のあるものを。顔や手など服装では覆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保つポイントです。

## Skin care



### ●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。イチゴや柑橘系の果物、赤ピーマン、さつまいもなどに含まれています。また、トマトに多く含まれているカロチノイドの一種リコピンも後い抗酸化作用を持ち、肌に良い影響を与えます。

## 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。顔なら真珠2粒分ほどの量を手に取りムラなく塗り伸ばし、同じ量をもう一度塗り重ねます。紫外線に当たりやすい手の甲、うなじ、首なども忘れずに。また、紫外線防御指数であるSPFの数値が小さいものでも、時間を2～3時間ごとに塗り直すと効果的です。



JUL 7

2022  
令和4年

8 AUG

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 7.1 - 7.11	2 7.2 - 7.8		1 7.2 - 7.8	2 7.9 - 7.15	3 7.16 - 7.22	4 7.23 - 7.29	5 7.30 - 8.5	6 8.6 - 8.12
3 7.13 - 7.19	4 7.20 - 7.26	5 7.27 - 8.2	6 8.3 - 8.9	7 8.10 - 8.16	8 8.17 - 8.23	9 8.24 - 8.30	7 7.2 - 7.8	8 7.9 - 7.15	9 7.16 - 7.22	10 7.23 - 7.29	11 7.30 - 8.5	12 8.6 - 8.12	13 8.13 - 8.19
10 8.6 - 8.12	11 8.13 - 8.19	12 8.20 - 8.26	13 8.27 - 8.30	14 8.31 - 9.6	15 9.7 - 9.13	16 9.14 - 9.20	14 8.14 - 8.20	15 8.21 - 8.27	16 8.28 - 8.30	17 8.31 - 9.6	18 9.7 - 9.13	19 9.14 - 9.20	20 9.21 - 9.27
17 8.31 - 9.6	18 9.7 - 9.13	19 9.14 - 9.20	20 9.21 - 9.27	21 9.28 - 9.30	22 10.1 - 10.7	23 10.8 - 10.14	21 8.31 - 9.6	22 9.7 - 9.13	23 9.14 - 9.20	24 9.21 - 9.27	25 9.28 - 10.4	26 10.5 - 10.11	27 10.12 - 10.18
24 9.28 - 10.4	25 10.5 - 10.11	26 10.12 - 10.18	27 10.19 - 10.25	28 10.26 - 10.31	29 11.1 - 11.7	30 11.8 - 11.14	28 8.31 - 9.6	29 9.7 - 9.13	30 9.14 - 9.20	31 9.21 - 9.27			

# 休日の“寝だめ”はやめよう

「平日は忙しく寝不足のため、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起きている。」そして休み明け朝から活動を再開するという生活を送っていると、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。代謝が低下し糖尿病や動脈硬化などのリスクが上昇する懸念があります。休日はせいぜい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

### 寝る前のスマホとお酒

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閉じましょう。また、寝酒もよくありません。寝酒でぐっすり寝れると思いがちですが、寝りが浅くなり、翌朝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使っ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、バナナは血圧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。

SEP 9

2022  
令和4年

10 OCT

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

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

# インフルエンザの予防対策

空気が乾燥し始め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、家庭ではタオルの共有を避けてペーパータオルで拭きます。また、エレベーターのボタンは指の第二関節で押すなど、顔を触る確率が高い指先を使わないようにすると感染リスクを下げることができます。さらに加湿器で湿度を上げ、食事や睡眠など体調管理も整えて、インフルエンザから身を守りましょう。

## Influenza



### ●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され、緑茶のうがいででも感染予防になるという研究結果があります。また、こまめに10～15分ごとに少量を飲んで、のどのウイルスを洗い込み再度で撃退する方法もあるそうです。のどの乾燥も防げます。

## Health Information

### 正しいマスクの使い方

マスクには、飛沫やのどの乾燥を防止したり、鼻息を顔に触らなくなるなど、様々な利点があります。装着前は必ず手を洗ってから、鼻から顎まで覆い、顔にフィットさせます。外すときは、表面にウイルスが付着している状態では顔だけを持って外しましょう。また、使い捨てマスクの再利用は避けましょう。



NOV 11

2022  
令和4年

12 DEC

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		<b>1</b> 12月1日 火曜日	<b>2</b> 12月2日 水曜日	<b>3</b> 12月3日 木曜日	<b>4</b> 12月4日 金曜日	<b>5</b> 12月5日 土曜日					<b>1</b> 12月1日 木曜日	<b>2</b> 12月2日 金曜日	<b>3</b> 12月3日 土曜日
<b>6</b> 12月6日 日曜日	<b>7</b> 12月7日 月曜日	<b>8</b> 12月8日 火曜日	<b>9</b> 12月9日 水曜日	<b>10</b> 12月10日 木曜日	<b>11</b> 12月11日 金曜日	<b>12</b> 12月12日 土曜日	<b>4</b> 12月4日 日曜日	<b>5</b> 12月5日 月曜日	<b>6</b> 12月6日 火曜日	<b>7</b> 12月7日 水曜日	<b>8</b> 12月8日 木曜日	<b>9</b> 12月9日 金曜日	<b>10</b> 12月10日 土曜日
<b>13</b> 12月13日 日曜日	<b>14</b> 12月14日 月曜日	<b>15</b> 12月15日 火曜日	<b>16</b> 12月16日 水曜日	<b>17</b> 12月17日 木曜日	<b>18</b> 12月18日 金曜日	<b>19</b> 12月19日 土曜日	<b>11</b> 12月11日 日曜日	<b>12</b> 12月12日 月曜日	<b>13</b> 12月13日 火曜日	<b>14</b> 12月14日 水曜日	<b>15</b> 12月15日 木曜日	<b>16</b> 12月16日 金曜日	<b>17</b> 12月17日 土曜日
<b>20</b> 12月20日 日曜日	<b>21</b> 12月21日 月曜日	<b>22</b> 12月22日 火曜日	<b>23</b> 12月23日 水曜日	<b>24</b> 12月24日 木曜日	<b>25</b> 12月25日 金曜日	<b>26</b> 12月26日 土曜日	<b>18</b> 12月18日 日曜日	<b>19</b> 12月19日 月曜日	<b>20</b> 12月20日 火曜日	<b>21</b> 12月21日 水曜日	<b>22</b> 12月22日 木曜日	<b>23</b> 12月23日 金曜日	<b>24</b> 12月24日 土曜日
<b>27</b> 12月27日 日曜日	<b>28</b> 12月28日 月曜日	<b>29</b> 12月29日 火曜日	<b>30</b> 12月30日 水曜日				<b>25</b> 12月25日 日曜日	<b>26</b> 12月26日 月曜日	<b>27</b> 12月27日 火曜日	<b>28</b> 12月28日 水曜日	<b>29</b> 12月29日 木曜日	<b>30</b> 12月30日 金曜日	<b>31</b> 12月31日 土曜日