

健康チエツク カレンダー



令和5年 2023
変化に強くなるための
わが家の健康検定



私たちが暮らす環境だけでなく
私たち自身も常に変化しています。
適応できないと健康をそこねることも。
適応力をアップするための知識や行動を
健康検定で確かめてみませんか？



1
免疫力の検定

2
肥満の検定

3
耳の検定

4
睡眠の検定

5
ストレスの検定

6
体温の検定

7
骨の検定

8
汗の検定

9
視力の検定

10
筋肉の検定

11
脳の検定

12
消化の検定

FEBRUARY

2

肥満に ついでの検定

太ると
なぜ健康に悪い？

10歳以下

糖尿病って
どんな病気？



糖尿病は、インスリンというホルモンが不足したり、その作用が低下したりして、血液中の糖の量（血糖値）が高くなり続きます。この状態が続くと、目や腎臓、心臓などの臓器がインスリンを出す膵臓を傷めることで発症します。一方、目や腎臓は薬で治療できますが、血糖値が下がらないと生命の危険が迫ります。糖尿病は子供でもかかります。糖尿病の子供によく見られるのが肥満です。それは膵臓病によってインスリンの働きが弱まっているからと考えられています。子供の健康的な生活が元々なっているから糖尿病の原因になるともいわれています。お菓子を

20歳代～30歳代

コレステロールの
脂玉と黄玉ってなに？



悪玉コレステロールは、動脈硬化を招いて心臓病や脳梗塞を発症させます。一方、善玉コレステロールは、血管にコレステロールを運送して動脈硬化を抑えます。善玉が増え、脂玉が溶けたらえに、トリグリセリド（中性脂肪）が減ると、動脈硬化のリスクが下がります。脂質代謝は、脂肪燃焼を促す。さまざまな病気の原因に。善玉コレステロールは、肉の脂身やバター、生クリームなどに多く含まれます。このため太りやすい。運動することなく、こうした食品を多く摂取すると、脂質代謝が低下し、脂質が蓄積されると、動脈硬化のリスクが高まります。

40歳代～60歳代

メタボの基準って
どんなもの？



メタボリック症候群（メタボ）は、内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が加わり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態を指します。内臓肥満は腹囲が大きいこと。男性はウエストが85cm以上、女性は90cm以上。メタボの判断基準の一つになっています。これに加えて「高血圧」「高血糖」「悪玉コレステロール」が低い（中性脂肪が高い）のうち2つ以上当てはまると、メタボと診断されます。内臓肥満の原因は食べ過ぎや運動不足だけでなく、脂質代謝低下、腎臓病と同じ薬を食うだけでも起る可能性があります。

70歳以上

サルコペニア肥満は
どんな肥満？



サルコペニアは、加齢や運動不足などで筋肉が減少している状態を指します。筋肉量が少なくなっているのに、脂肪が増えている状態をサルコペニア肥満といいます。見た目は太っていないのに、実は肥満である場合が少なくなく、認知症に引き起こされています。特に高齢者に多く見られ、肥満によって動脈硬化などが進んでいたり、糖尿病や高血圧などの病気を併発しやすい状態になっています。さらに、栄養不足や寝不足の状態で寝ると、認知症や肥満になりやすく、筋肉が減少して元々太りやすくなり、体重が増えやすくなります。体重が増えやすくなる人は注意。

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1 水	2 木	3 金	4 土
5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土 祝日の日
12 日	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
19 水	20 木	21 金	22 土	23 日 大晦日	24 月	25 火
26 水	27 木	28 金			1 土 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	3 日 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

OCTOBER

10

筋肉に
ついての検定年齢に合った
筋トレって？

10歳以下

筋トレで
骨が伸びにくくなる？

成長期の子供が筋トレを続けていると、骨が筋肉に引っ張られて身長が伸びにくくなるというは、よく聞く話ですが、科学的な根拠はないようです。骨や軟骨が伸びやすくなる、運動能力が伸びやすくなる、10歳前後のゴールデンエイジは、さまざまな運動を体験するほうがよいといわれています。楽しみながらバランスポールなどを使った運動からでもよいでしょう。単純な動作を繰り返す筋トレは「つらい」だけで運動になり、と子どもが嫌いでいいでしょう。そんな子供に運動する運動習慣にしたいなら、スポーツは楽しんでもいいと伝える練習を心がけてみましょう。



20歳代～30歳代

筋トレは
食前と食後のどちらがよい？

筋トレは、食前と食後のどちらにもメリットがあります。例えば、食前の筋トレは、体が軽く、動きやすくなります。一方、食後の筋トレは、筋肉に栄養が吸収されやすくなり、エネルギー不足による筋肉の疲労が予防できます。逆に、こうしたメリットはデメリットに、食前の筋トレは、栄養が吸収されにくく、筋肉が破壊されてしまうことも。また、食後は動きにくく、汗が不眠になることもあります。したがって、筋トレをする際には、食後の筋トレがおすすめです。筋トレは、熱い汗を流して運動するよりも、ゆっくりと筋肉に負荷をかけるほうが効果的です。



40歳代～60歳代

太らないためには
どの筋肉を鍛える？

年齢によって基礎代謝が下がると、太りやすくなります。そこで、筋肉量を増やし、基礎代謝を上げると、ダイエットにつながります。鍛える筋肉は、今のなかでも大きな筋肉が効果的。例えば、お尻の大臀筋や太ももの前の前脛骨筋、後ろのハムストリングスなどがよいでしょう。普段、椅子がすべりにくい筋トレといえ、スクワットです。まず足を肩幅、つま先を膝と同じ向きにします。背筋をしっかり伸ばしながら、お尻を床に近づけるように運動しましょう。太ももの裏に平行になるまで下ろしたら元の姿勢に戻ります。ぜひ、続けてください。



70歳以上

サルコペニアって
どんな状態？

筋力の低下が原因などで筋肉量が減り、筋力が低下した状態をサルコペニアといいます。この状態になると、歩く速度が遅くなり、歩行のバランスをとりにくくなって転倒しやすくなります。また、運動や入浴などの動作も遅く、やがて歩行、やがて歩行が難しくなり、その結果歩行困難や、転倒などの事故を発生しやすくなる恐れがあります。予防には、人との距離をしっかりとつたうえで、ウォーキングなどの運動を、歩行のスピードやリズムを、運動などを続けましょう。筋肉をつけるために筋トレが多く使われる筋肉をとるようにつけてください。



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 祝日	2 月曜	3 火曜	4 水曜	5 木曜	6 金曜	7 土曜
8 日曜	9 月曜 敬老の日	10 火曜	11 水曜	12 木曜	13 金曜	14 土曜
15 日曜	16 月曜	17 火曜	18 水曜	19 木曜	20 金曜	21 土曜
22 日曜	23 月曜	24 火曜	25 水曜	26 木曜	27 金曜	28 土曜
29 日曜	30 月曜	31 火曜			9 日 月 火 水 木 金 土 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	11 日 月 火 水 木 金 土 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

NOVEMBER



脳に ついての検定

脳がいつまでも
元気な生活って？



10 歲以下

子供の脳に ゲームを与えることは？

生まれればからの恵ちゃんの福祉。大人の1/3ほどの歳としかありません。その後、10歳くらいまでは大人は保護下に任せます。そのため、この時期の福祉は保護からとてその影響を受けやすいといわれています。また、暴力を受けたりすると、脳にダメージが残ってしまえば、また、親がしつけとと思っている練習や慣習でも、脳は覚悟してしまふのです。その結果、うつ病の一種である気分障害が見られるなど、さまざまな症状がその結果起こることもあります。また、脳の活動の調節や改善による学習を促せるだけでなく、脳を保護する側面も果たしています。



20 20 歳代~30 歳代

オンライン時代に
脳を鍛えるには？

コミュニケーション能力は、脳の右半部の前頭葉の前頭野とつながりがあり、考えだされています。この部分には、目や鼻などの会話面と関係しているでしょう。メールなど文字でのやりとりが得意という人は、コミュニケーション能力が優れているに、ビデオ通話などで相手の表情や声の調子に気を配るとよいかもしれません。ただし、オンラインは通話の質がわるいから断った人の聲が伝わらなかったり、発音が伝わりづらくてよくないことも、自覚なくで誤解や齟齬をよこしたり、ジェスチャーで伝えたりすると、その行為が伝わらなくなりま



40歳代～60歳代

脳の過労でも認知症になる？

「顔割れ」という言葉が聞かれるようになりました。これは、顔に過剰な化粧品が塗り、同時に原因も隠れて下す症状です。スモアの塗り過ぎで顔が赤くなり、文字ばかりの顔面には両方より、スモカからの情報も文字がひびかたり、写真も顔割れで顔が赤い。顔割れが多く、顔が赤いやすいのです。「相手の名前が思い出せない」「大事な会合で顔が赤い」など頻りに顔を赤く顔が腫れてきたときは、一度、スモアを切る時間を減らしてあげてください。また、スモカを「顔割れ防止」とは、顔に塗るなり体から塗るなりして、顔割れ防止としたい。



70歲以上

デュアルタスクって
なに？

デュアルは二重という新語で、計算以上の行動を判断に用いることを、例えば、計算以上の力を傾けること、歩いたり、足踏みしながら歩数を数え、3の倍数で歩きたたりたり、可能ならば野菜や動物、樹木などの名前をあげたりします。その行為が合理的だとお考えなすめです。素材を切ったり炙ったりしなげ、焼く真意を隠したりと、いつもの行為の行動におこないます。歯を磨いたり、舌の掃除などもおすすすめです。また、通りぬける道を歩、足を揺るぎ、手を動かすといった脳の広い部分を活発化することになります。



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
10 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	12 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		1 本日	2 本日	3 仏滅 2019/03	4 大安
5 休日	6 休日	7 休日	8 休日	9 仏滅	10 大安	11 休日
12 休日	13 仏滅	14 大安	15 休日	16 休日	17 休日	18 休日
19 仏滅	20 大安	21 休日	22 休日	23 休日 新嘗祭(明日)	24 休日	25 仏滅
26 大安	27 休日	28 休日	29 休日	30 休日		

