

まるごと けんこう

Vol.
29
平成23年10月
(2011.OCT)

入場無料

10月30日(日) 9:00~16:00

P8

まるごとけんこうフェア

郡山市保健所内



特集 **睡眠** P2~3

健康講座・相談会
読み聞かせボランティア P4

まるごとけんこう館
郡山医師会から P5

健康づくりのご案内
後期 (10月~3月) P6~7

表紙の
お料理

最後まで美味しく！

イタリアン「キムチ鍋」

レシピは P5

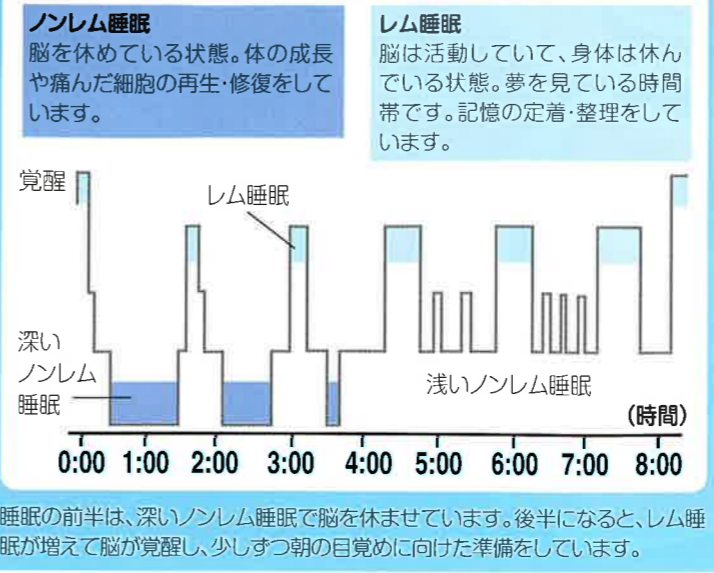
平成22年度に募集した「我家自慢の「鍋」料理」優秀作品です。ご家庭でよく食べられているキムチ鍋ですが、ご飯にトマト、チーズを加えたイタリアンで鍋を閉めるという斬新さと、キムチの辛味から黒こしょうの辛味へと変化する味付けのバリエーションがポイントです。

特集 睡眠

監修
きくち内科クリニック
院長 菊地 暢

睡眠は日中の疲れた体を癒し、次の日の生活を快適に過ごすために必要です。睡眠中はレム睡眠とノンレム睡眠を繰り返して、体を休めています。レム睡眠は、日中見たり聞いたりした情報を定着させています。学習が多いためレム睡眠は多く、新生児の睡眠では成人と比べてレム睡眠の割合が多くなります。ノンレム睡眠中には、成長ホルモンが分泌され、細胞を修復しています。そのため免疫力が高められ、自然治癒力が向上します。風邪を引くと眠くなるのは、眠るほど回復が早くなるのはそのためです。また、神経細胞の機能回復にもつながり、ストレスの原因となる物質を除去してくれます。高齢になると、夜中目が覚めたり朝早く目が覚めるのは深いノンレム睡眠が減少するためです。

寝ている間に何が起きているの？



快適睡眠のための寝具

- 布団**：布団の中の温度は32～34度、湿度45～55%に。寝床の熱は敷布団から多く逃げるので冬に暖かく寝るには敷布団を増やしましょう。
- まくら**：枕は消耗品です。お手入れや交換を適度に行いましょう。枕外來などもあります。自分に合った枕を探してみましょう。首の自然なカーブを保てる枕を使うことで、いびきや肩こりが改善できます。
- マットレス**：ある程度の硬さと、寝返りをスムーズに行うために幅は100cm程度必要です。

眠れないときに睡眠薬は…

寝酒よりも安全です。医師の指示で正しく使えば依存性はありません。市販されている睡眠改善薬は短期間のみ使用する薬ですので、長期間使用すると効かなくなってしまいます。

睡眠障害は、専門家に相談

寝付けない、熟睡感が無い、早朝に目覚める、十分に寝ても日中の眠気が強い等の睡眠障害は体や心の病気の症状として現れていることがあります。1ヶ月続くようなどときには医療機関に相談しましょう。



眠ろうとする意気込みが頭をさえさせます。就寝前は読書、音楽、香り、ストレッチ等自分にあつた方法でリラックスして、眠たくなってから寝床に就きましょう。
注) 寝酒は眠りを浅くして、睡眠の質が落ちるので控えましょう。

眠くなったら寝床へ

18時

空腹でも満腹でも睡眠を妨げるので、夜は適度に食べましょう。

夜の食事は食べ過ぎ注意

和食がおすすめ
睡眠を誘発するホルモンのメラトニンは大豆製品や牛乳、赤身の肉・魚、ナッツ類に多く含まれます。オススメは雑穀ご飯、わかめと豆腐のみそ汁、かつおの刺身、ほうれん草のピーナツ和え等の和食です。

午後2時くらいに眠気が生じてくるので、20～30分の昼寝をとるのがオススメ。午後3時を過ぎると夜の睡眠に悪影響を及ぼします。

昼寝をするなら3時前に

24時

睡眠のリズムは大切に

朝の光で体内時計をスイッチオン

6時

朝食で心と体を目覚めさせよう

12時

あくびで脳を刺激

日中の活動が熟睡の鍵

睡眠の時間は7時間が良いとされていますが、快適な睡眠時間やパターンには個人差があります。無理に長時間眠ろうとすると睡眠の質が低下します。快適睡眠の目安は日中元気に過ごせるかで判断しましょう。

本来、ヒトの体内時計の周期は25時間ですが、日光を浴びることで、24時間周期へと調整します。

朝食をとって、日中のエネルギーを補給しましょう。

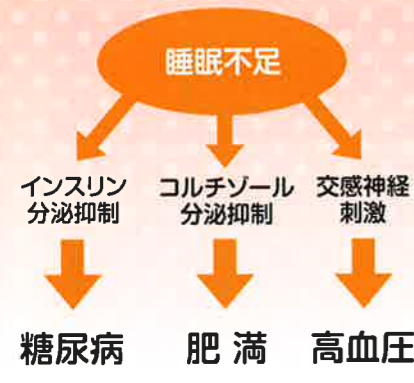
日常生活で体を動かしたり、定期的な運動習慣を持つことが快適な睡眠につながります。

あくびは、脳を目覚めさせる方法のひとつです。口を大きくあけ、あごの筋肉が強引引かれることで、脳に刺激を与え、目覚めにつながります。



3月11日の震災から7ヶ月になります。避難生活や地域の復興に向けた活動を続ける中では、身体だけでなく、心(気持ち)の面でも疲れがピークを迎えていることでしょうか。
眠をとることが大切です。人生の1/3を費やしている「睡眠」について、ちょっと考えてみましょう。

睡眠不足は、生活の張りやなくなるだけでなく、注意力の低下により交通事故等を起こす原因にもなります。さらに生活習慣病の危険性も高まります。



おすすめ安眠ドリンク

ホットココアセーキ

これから寒い季節になります。メラトニンを増やす安眠ドリンクでくっすり。

- 材料(2人分)
- 卵黄 1個
 - 牛乳 300cc
 - ココア 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - お湯 大さじ1
- 作り方
- ①鍋にココア・砂糖・お湯を入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
 - ②①に卵黄を加え、なめらかに混ぜる。
 - ③牛乳を加えて混ぜながら火にかけ、沸騰する前に火を止めて、カップに注ぐ。

ドクターズアドバイス

きくち内科クリニック 院長 菊地 暢

日本人の平均睡眠時間は7時間14分で、経済協力開発機構(OECD)の中では日本は韓国と並んで最も短い国となっています。昼夜を問わず活動し続ける24時間社会の影響により、国民全体が睡眠不足の傾向にあります。また、職場や家庭のストレスなども相まって日本人の4～5人に1人が何らかの睡眠の問題を抱えています。

睡眠障害の中で最も頻度が高いのは不眠症で、男女ともに2割程度が不眠症を抱えていると報告されています。特に看護職などの交替勤務での有病率が高い傾向があります。

睡眠不足は肥満の原因ともなり、様々な生活習慣病やメタボリック症候群などの発症の一因となっています。また、肥満により睡眠時無呼吸症候群を発症して睡眠の質が更に悪化するという悪循環に陥っているケースも決して少なくありません。

睡眠時無呼吸症候群は、いびきと日中の眠気を特徴とする疾患ですが、高血圧や心筋梗塞などの生活習慣病を合併する頻度が高いためにも寿命にも影響することがわかっております。

また、不眠は精神的な働きにも影響を及ぼし、うつ病発症の危険因子となっています。慢性的な不眠が続くと脳の海馬が破壊されてうつ病を発症するという説があります。

このような状況を踏まえて厚生労働省から「健康づくりのための睡眠指針」が報告されておりますので参考にされると良いと思います。

- 1) 快適な睡眠をもたらす生活習慣
 - ・ 定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
 - ・ 朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く
- 2) 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のパロメーター
- 3) 快適な睡眠のための工夫
 - ・ 夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする
 - ・ 「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする
 - ・ 不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫
- 4) 眠る前に自分なりにリラックス、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる
- 5) 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン
- 6) 短い昼寝でリフレッシュ
- 7) 睡眠障害は、専門家に相談



まるごとけんこう館

「家族みんなで健康づくりがしたい…」
「平日では参加できない…」
そんな方にぜひ利用していただきたい
「まるごとけんこう館」です。
毎月一回土曜日に開催します。
お気軽にお立ち寄りください。



内容

ワンコイン体験 料金:500円

ワンコインで調理や運動などが体験できます。

ミニ健康講座 料金:無料

20分程度の健康講座です。

まるごと健康相談 料金:無料

健康全般、栄養、食事、運動、生活習慣、病気、介護等について専門のスタッフが相談に応じます。

要予約
024-924-2911
申込受付は
8:30~17:15
です

500ワンコイン 2011 11/12(土) 定員30名

はじめてのエアロビクス

●時間:10:00~11:00 ●申込受付:10/11(火)から

●まるごと健康相談

500ワンコイン 2012 2/18(土) 定員25名

体験版 頸部エコーで動脈硬化をチェック

●時間:10:00~11:30 ●申込受付:1/16(月)~1/20(金)

●ミニ健康講座「検査機器をみてみよう!」

●まるごと健康相談

500ワンコイン 2011 12/10(土) 定員15組

親子で作ろう! 楽しく簡単クリスマスメニュー

●時間:9:30~13:00 ●申込受付:11/10(木)から

●ミニ健康講座「食品ラベルの情報を活用しよう」

●まるごと健康相談

500ワンコイン 2012 3/10(土) 定員20名

ストレッチからはじめよう

●時間:10:00~11:00 ●申込受付:2/10(金)から

●まるごと健康相談

表紙のお料理

最後まで美味しく「キムチ鍋」



材料 (4~5人分)	
キムチ鍋の素(市販)	もやし 200g
鶏団子 鶏ひき肉 200g	長ねぎ 120g
万能ねぎ 10g	えのき茸 180g
溶き卵 1/2個	ご飯 200g
片栗粉 小さじ2	トマト 200g
水 小さじ2	ピザ用チーズ 200g
豚ばら肉 200g	三つ葉 20g
木綿豆腐 1丁	黒こしょう 少々
白菜 400g	きざみ海苔 少々
春菊 150g	

作り方

- キムチ鍋の素を鍋に入れ、沸騰してきたら練り合わせた鶏団子(一口大)をスプーンで落とし、次いで豚ばら肉を入れて旨味を出し、鶏団子・豚ばら肉を取り出す。
- 鍋に食べやすい大きさに切った豆腐・野菜・鶏団子・豚ばら肉を並べて沸騰させ、火が通ったらいただく。
- 臭がなくなった鍋に水で洗って粘りをとったご飯を加えて沸騰させ、1cm角に切ったトマト・チーズ・三つ葉をのせる。チーズが溶けたら小鉢に取り、黒こしょう・きざみ海苔を好みでかけいただく。
- 鶏団子に鶏軟骨を混ぜても美味しい。冬は、鰹を加えても美味しい。

郡山医師会から「地域リハビリ」相談センター「LEANS」

郡山市医療介護病院院長 原 寿夫

私たちの体には、ホメオスタシス(恒常性の維持)という働きが備わっています。体温も血圧もいつものように安定しているのはこのためです。住み慣れた所で暮らしたい…これもまた「いつものように」です。今では死語になってしまった感もありますが、「向こう三軒両隣」に近い親戚より近くの他人等々、住み慣れた所を大切に生きてきた文化が日本にはあったと思います。実は、今も私たちの心の奥にはあるのではないのでしょうか。

しかし、ときに脳卒中等の病気や様々な事故などで、「いつものように」が出来なくなることがあります。そのとき、医療面からあるいは介護などの生活面からアドバイスをしてくれるチーム医療、それが「地域リハビリ」です。「できる」ことを狭くしない急性期リハビリと、「できる」ことを広げる回復期リハビリは医療保険から提供されます。「できる」ことに、いつもの「している」ことをより近づけるための維持期リハビリは医療保険と介護保険の両方から提供されます。さらに介護施設や在宅生活における訪問リハビリ、通所リハビリ、その他各種福祉サービスも含めた多くの制度を組み合わせたチーム医療として「地域リハビリ」は提供されます。

生活の中で不自由を感じることは、一人ひとり異なり、利用可能な制度も異なります。加えて、制度そのものも数年毎に変わります。自分なりの生き方に合ったサービスメニューを選択し、自分なりの生活環境をソフト、ハード両面から設定するためには、多くの知識と多くの手続きを必要とするのも少なくありません。これらの相談の受付窓口として「地域リハビリ相談センター」があります。

郡山市内の「地域リハビリ相談センター」は、当院も含めて7医療機関にあります。さらに幅広く支援してくれる「地域リハビリ広域支援センター」は、2医療機関にあります。ぜひ、ご相談ください。

郡山市医療介護病院 024-9334-1240



まるごと健康相談

予約不要 無料

ミニ健康講座

日頃の健康のお悩み、病院では時間がなくて聞けない話、生活習慣、メタボのこと等、保健師や看護師等が応じます。お気軽にご相談ください。



短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。お友だちを誘ってお越しください。

「まるごと健康相談」も実施します。管理栄養士による相談も行いますので、相談だけでもご参加ください。

時間 13:30~15:30 (講座は20分程度です)

2011年のテーマは「自分で出来る健康づくり」です。

開催日	場所
2011 11/ 6(日)	東部地域公民館(文化祭)
2011 11/ 9(水)	ユラックス熱海
2011 12/15(木)	並木温泉
2012 1/17(火)	逢瀬荘
2012 2/16(木)	西田地域交流センター
2012 3/ 1(木)	日和田地域交流センター 歯科相談あり くろだ歯科・矯正歯科クリニック院長 黒田 裕先生

※日時、場所が変更になる場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

開催日	テーマ
2011 11/15(火)	これって物忘れ?それとも病気? 認知症を知ろう
2011 12/20(火)	食品ラベルの情報を活用しよう
2012 2/21(火)	ストレッチからはじめよう
2012 3/27(火)	骨密度のお話し

お口の健康相談会

定員5名 無料

時間 13:30~15:30 要予約

気になるお口のこと、歯科医師が丁寧にお応えします。疑問や悩みもお気軽にご相談ください。

開催日	講師
2011 11/17(木)	宗形歯科医院院長 宗形博子先生 申込受付10月17日(月)から
2011 12/ 8(木)	(財)脳神経疾患研究所附属南東北医療クリニック 渡部光弘先生 申込受付11月8日(火)から

「読み聞かせボランティア」郡山市震災後子どもケアプロジェクト

震災復興の影の力となっている「読み聞かせボランティア」のお話しを、郡山市震災後子どもケアプロジェクト読み聞かせチームリーダーで、クローバー子供図書館長の中島京子さんに伺いました。

●発足のきっかけは?

震災による子供のPTSD(心的外傷ストレス障害)の予防と早期発見の対策のため、臨床心理士、教育関係等の専門家のアドバイスや医師会の支援を受けて、このプロジェクトは発足しました。「読み聞かせチーム」は、市民が互いに支え合う絆を求めて、私たちの活動に賛同した般の方に、ボランティアとして参加いただいています。

●ボランティア活動の様子は?

現在50名で活動しています。1回に2~3人で20分程度、本を読み聞かせたり、手遊び、紙芝居、パネルシアター等を行っています。ボランティアには、子供達を観察して変化を見つけていくという役割もあります。表情や仕草の変化は、専門家や医師と連携して健康管理につなげていきます。震災後の子供達は強いストレスを抱えて無表情の子もおりましたが、回を追う毎に笑顔が戻ってきました。

●読み聞かせの効果とは?

子供達にとって、読み手が身近に感じられることです。寄り添うことで、安心感が生まれ、また物語の世界によって、一時的にでも子供達を現実から気分転換させることができます。私達は、子供達に本からのメッセージを受け取って、生きる力を感じてほしいと思います。

●苦労は?

長い間読み聞かせ続けたきた絵本は、心の支えになるような内容だと思えます。読み聞かせボランティアにとって、良い本を選択することは非常に難しいことですが、大切な役割の一つです。日々、子供達の顔を思い浮かべながら選んでいます。



健康づくり教室

10月 猪苗代湖畔 ハイキング 青空健康教室

日時 10月7日(金) 9:30~15:30
※申込受付9月7日(水)から9月20日(火)まで

内容 青空の下、楽しく歩いて、地域の食について学ぼう
ハイキング、そばの昼食と栄養の話、ストレッチ

参加費 1,750円(そばの昼食代含む)

対象 30名 応募多数の場合は抽選
集合場所からバスの送迎があります。
雨天時は中止します。



10月 血液サラサラで体も元気 あなたの血液大丈夫?

日時 10月19日(水) 13:30~15:00
※申込受付9月20日(火)から

内容 血液をサラサラにする食事のコツ
管理栄養士の話

参加費 500円

対象 20名



11月 無理せず少しずつ らくらくダイエット

日時 11月8日(火) 13:30~15:30
※申込受付10月11日(火)から

内容 1ヶ月に1kg無理せず減らす食事と運動
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

参加費 1,000円

対象 20名



12月 チャレンジコース 体調改善教室

日時 12月7日(水) 13:30~15:00
※申込受付11月7日(月)から

内容 呼吸法・足裏体操等

参加費 500円

対象 30名



1月 いつまでも若々しく 元気で長生き教室

日時 1月24日(火) 13:30~15:30
※申込受付12月26日(月)から

内容 10年後もますます元気に過ごす食事と運動
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

参加費 1,000円

対象 20名



2月 体をほくしてスッキリ ストレッチからはじめよう

日時 2月3日(金) 10:00~11:00
※申込受付1月4日(水)から

内容 ストレッチ体操
トレーナーの運動指導

参加費 500円

対象 20名



2月 歯の健康セミナー いい歯でおいしく食べよう

日時 2月23日(木) 13:30~15:00
※申込受付1月23日(月)から

内容 歯科医師のお話とお口の相談
講師：あさかホスピタル 半澤 淳一先生

参加費 無料

対象 20名



3月 チャレンジコース 気功

日時 3月2日(金) 10:00~11:30
※申込受付2月2日(木)から

内容 気功体操

参加費 500円

対象 30名



あなたの町で健康づくり 地域開催教室

教室内容
らくらくダイエット教室、元気で長生き教室など10名以上のサークル等のグループでお申し込みください。
詳しくはお問い合わせください。

申し込み 問い合わせ (財)郡山市健康振興財団 健康センター(郡山市保健所2階)

電話 024-924-2911 時間 8:30~17:15 申込受付は8:30からです

初心者歓迎 健康生活応援コース

ワンコイン 500円 1回500円

ワンポイント体操

10月	11月	12月	1月	2月	3月
スポーツの秋!! おたのしみ	バランスディスク	脱メタボ!	足裏健康体操	肩こりすっきり	ボール体操

元気はつらつコース

マシントレーニング

トレーニングマシンやエアロバイクを使い、自分のペースで体力をつけよう!

日時
毎週月曜日 14:00~15:00
毎週水曜日 10:00~11:00

ゆったりしっかりコース

貯筋体操

筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。さらに太りにくい体をつくろう!

日時
第1・3木曜日 10:00~11:00

太極拳

呼吸に合わせてゆったりと。足腰を鍛えて、しなやかな体をつくろう!

日時
第2・4木曜日 10:00~11:00

すっきりスマートコース

エアロビクス

やさしいエアロビクスです。音楽に合わせて楽しく動こう!

日時
毎週火曜日 10:00~11:00

らくらくリラックスコース

アクアビクス

水中ウォーキングを中心とした運動です。水に親しみリラックス!

場所
ユラックス熱海
※プール使用料(260円)は別途
当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。



日時	金曜日	要予約
月	日	時間
10月	14日・28日	10:00
11月	11日・25日	
12月	9日	11:00
1月	13日・27日	
2月	10日・24日	11:00
3月	9日・23日	

注) 11月までのアクアビクスはプール使用ができないため、「エアロビクス&ストレッチ」を行っています。詳しくはお問い合わせください。

参加にあたっては、安全で効果的な運動のため健康チェックを受けていただきます

健康チェック

健康な生活を送るために、自分の体やライフスタイル・体力をチェックしてみましょう! また、年に一度受けることで体の変化を感じましょう。

健康生活応援チェック 1,500円

- ・メディカル (貧血、体脂肪率、肺機能検査等)
- ・ライフスタイル (生活習慣、食生活チェック)
- ・体力 (筋力、柔軟性、持久力等)

動脈硬化チェック 5,000円

- ・メディカル (血液、心電図、眼底、頸部エコー、体脂肪率、肺機能検査等)
- ・ライフスタイル (生活習慣、食生活チェック)
- ・体力 (筋力、柔軟性、持久力等)

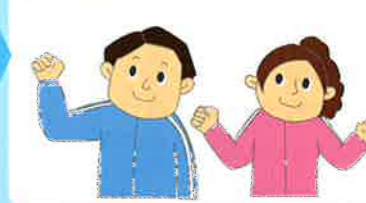
総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。



健康づくり

自分にあった健康づくりをはじめましょう!!



●要予約 : 詳しくはお問い合わせください。 ●電話:024-924-2911

- 開催日の1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日・祝祭日の場合は翌日からになります)
- 各教室は定員の半数で開催となります。
- 講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

http://www.marugotokenkou.com

まるごとけんこう

**スタンプラリー
開催!**

5つのコーナーを廻って
スタンプを集めた方に
景品をプレゼント!

運動体験

(上ばき、タオル、水分持参)

- ・キッズピクス・朝子体操
- ・ストレッチ etc
- ・貯筋体操

**薬剤師の
相談**

くすりの相談

**X線による
骨密度測定
& 栄養相談**

※60名先着
※当日も受付あり

パン販売
キッズコーナー
あります。

**からだチェック
& 相談**

視力・身長・体重
体脂肪率・血圧

歯科医の相談

10:00~12:00

歯と口の相談など

整形外科医の相談

10:00~12:00

首・肩・腰・膝の
痛みの相談

**肺年齢
チェック**

午前の部
先着順60名 整理券付付
午後の部
13時からは整理券なし

介護相談

**動脈硬化
チェック**
頸動脈エコー体験

午前の部
10時から20名分抽選
午後の部
13時から15名分抽選

第5回 **まるごと
けんせう
フェア**

平成23年 **10月30日** 日曜日 **入場・参加
無料**

- 会場/郡山市保健所
- 時間/午前9時~午後4時

健康講演会 要予約



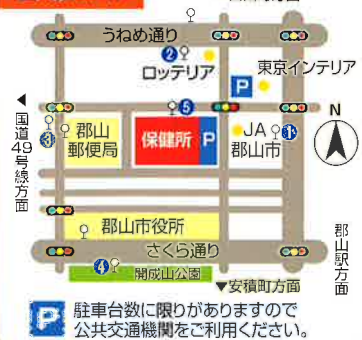
午後1時30分~3時
**「放射性物質から
身を守る食事法」**
ロマリンドクリニック院長
医学博士・公衆衛生学博士<米国>
富永 國比古先生

10月3日(月)8時30分から
先着100名 予約受付開始



郡山市イメージキャラクター
「がくとくん」

会場MAP



(財)郡山市健康振興財団

〒963-8024 郡山市朝日 2-15-1 (郡山市保健所内)
e-mail kzk@marugotokenkou.com



- 健康センター……TEL.024-924-2911
- 要介護認定調査センター……TEL.024-924-2913
- 共 通……FAX.024-924-2907

お問い合わせ/直接またはお電話で
平日 8:30~17:15
(土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

- 交通機関(バス)
- ①朝日二丁目下車
 - ②朝日三丁目下車
 - ③郡山郵便局前下車
 - ④郡山市役所前下車
 - ⑤郡山市保健所前下車 (西ノ内-安積線)
駅から車で15分、市役所から徒歩5分

この印刷物は、FSC®の基準に従って調製され、適切に管理された森林からの木材を含んだ用紙を使用しています。