(公財)郡山市健康振興財団情報誌

平成31年4月1日発行 (2019.APR)

参加無料(建康講話(要予約)

心の整理術 はじめてのグリーフケア ~大切な人を亡くした悲しみと向き合うために~

大切なパートナーや家族、身近な人を亡くして深い悲しみに暮れる毎日を過ごしていませんか?悲しみの中にいる人がどのような経過をたどり、日常生活へ戻っていくのか。周囲の人々にどのようなサポートが必要とされているのか。 講話終了後、パートナー等を亡くした方を対象に簡単な調理実習を行います。

講師 日本グリーフケア協会 会長 宮林 幸江 氏

会場 郡山市保健所4階 大ホール 10:00~11:30 申込受付 5月29日(水)から

※詳細は、紙面最終ページ「まるごとけんこう館」をご参照ください。



まるごと健康相談 (土曜日開催) 健康づくりのご案内

ミニ健康講座

郡山歯科医師会より

アプローチの概要歯科的検査項目を導入した健康診断(特定健診)に 研究紹介

健康診断のご案内

シューズ選びのポイント 大事な足を守る トレーナーアドバイス 上手に選ぼう 健康ひろば

栄養士さんのおはなし

ヨーグルト・乳酸菌飲料を

表紙:定期運動コース「貯筋体操」

いつまでもいきいきとした生活を送るために、 まずは自分の体を支える筋力づくりが大切です! 「ここならがんばれる!」と毎回足を運び気持ち よく汗を流すみなさんです。

※詳細は6ページをご参照ください。

□ 規則正しい生活を心がけましょう

□ 食事は1日3食バランスよくとりましょう

□ 発酵食品(ヨーグルト、納豆、味噌 汁など)をとりましょう

□ プロバイオティクス(ヨーグルト、乳酸 菌飲料)を活用しましょう

□ 水溶性・不溶性食物繊維やオリゴ 糖(ガラクトオリゴ糖など)をとりましょう

□ こまめに水分をとりましょう

□ 適度な運動をしましょう

□ こまめに動くようにしましょう

□ストレスを解消しましょう

□ 十分な睡眠をとりましょう

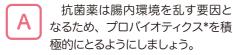
□ 下剤は適切に使いましょう

腸にまつわるQ&A

死んでしまった乳酸菌は 腸に効果がないの?

死んだ菌でも「免疫調節作用」や 「発がん物質の体外への排出作用」は 認められます。生きた菌はその作用 に追加して、「良い菌を増やして悪い菌を減ら す」、「便性(下痢・便秘)の改善」、「腐敗産 物が作られるのを抑える」働きがあります。

抗菌薬を使用すると 腸内細菌も死んでしまうの?



なお、プロバイオティクスは、抗菌薬の種 類によって働きが弱まることがありますので、 時間をあけて摂取することをおすすめします。 詳しくは医師に相談してください。

*十分な量を摂取したときに宿主(ヒト)に有益 な効果を与える生きた微生物、またはそれら を含む食品

便の状態を観察し、健康状態を確認しましょう!

便は、水分や腸内細菌、食べ物のカス、腸壁から剥がれた 細胞などによりできています。



表面にひび割れがあ

るソーセージ状の便





普通便

表面が滑らかでバナナ状 あるいはとぐろを巻く便

はっきりとしたシワのあ る柔らかい半分固形の便

便の色の目安

理想的で正常な 便の色調です。 (明るい黄土色)

少ないのが理想。悪臭がする場合は におい 悪玉菌が優位になっています。 量 150~200g(バナナ1.5~2本分くらい)

回数 1日1回(できれば朝が望ましい)

水分含量 70~80%

いきまなくてもスルッと出て、排便後スッキリ感があるのが理想です。

ドクターズアドバイス

山本内科医院 院長 山本 純

腸の病気の話と診療中よくある腸に関する話

的な日本料理は、発酵食品以のローラのバランスをとってきま 我々は、 発酵食品などを食 ラを育むために不可欠な多 た。このような食し、脂質摂取量はし、脂質摂取量はで食います。しかし、

の多い社会環境で増えつつあります。で毎日のように出合う疾患です。ス. どとの関係があり、 特に過敏性腸症候群は脳腸相関 常が見当たらないに 腸内フロ 患と呼ばれる病気があります。 痢を慢性的に引 感染性 いにもかかわらず、腹痛、そういった見た目の異で病変そのものを見て確 発酵食品以外にも良好をとってきました。伝統 、有病率が高く、診口ーラの働きの低下. き起こす機能 5した。伝統5べて腸内フ これらは、 内臓の 診療

人に託す心の痛みを知ることです。ています。排泄ケアの基本は、排泄なして薬剤処方していくことが大切とい 方をせず、その方の食事摂取量、活動量が出ない」などの数日前の情報から薬剤 患者さんが「昨日下痢をした」 週間の排便状況など多面的に情報収集 在宅患者さんの ることが重要といわれています。して排便状況を客観的かつ正確 果が期待されてい 多くの在宅療養中の方た ることがわ ・摘便が40 レンダー 「2日間便 排泄を始 医療処置 便秘

数増加と無縁ではないことが明らかにな習慣の変化は、自己免疫疾患などの患者

の病気は大きくわけて、

炎症性の病気を変える。

働き

代表菌

をつくります。

食事をして便として排泄さ

通常24~

72 時

感染症などが起こりやすく

腸内細菌

種類

肥満、動脈硬化、 や潰瘍性大腸炎、

大腸が

間程度かかります れるまでは、 らさらに水分を吸収し、便なかった食べ物の残りカスか

響を及ぼし 悪玉菌が増え、

ます。

そ

健康に悪影

小腸で消化・吸収しきれ

ランスの乱れ、

などの細菌感染などにより

善玉菌

(役に立つ)

●ビフィズス菌 など

乳酸桿菌

抗菌薬の服用、

食中毒

質や高脂肪食などの食事

を崩します。

加齢や食べ過

飲み過ぎ、

高たんぱく

らさらに水分を吸収し、

ビフィズス菌 BY株

悪玉菌の増殖を抑える 消化、吸収を助ける 免疫力をつける など

よい働きと悪い働き、 どちらの働きもする 腸内での働きが明らか になっていない

のように分けられます。 れるものです。 兆個にものぼります。 腸にすむ菌は腸 およそ千種 はに及ぶその細菌の 菌は、 ・ラと呼ば 総重 約百

吸収します。

小腸を広げると、

テニス

んできた食べ物をさらに消化胃・十二指腸から流れ込

栄養素や水分を体内に

で全細胞が入れ替わります。

内フロ·

ラのバランスを整

私たちの健康

善玉菌を優勢に

は守られます。 えることで、

しかし、

腸内フロ

· ラ は

日和見菌

々な要因によりバランス

トー面分にもなり、

悪玉菌 (悪さをする)

●大腸菌(無毒株) バクテロイデス(無毒株)

腸を知ろう!

人の臓器で最初につくられるのが、腸です。

脳から独立して動き、生命維持のためにとても重要な臓器で、

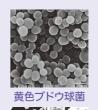
第2の脳といわれるほどたくさんの働きをしています。

など

バクテロイデス(無毒株)

●黄色ブドウ球菌

●ウェルシュ菌 など





●腸内腐敗を起こす 発がん性物質をつくる ●毒素を発生させる など

腸を元気に、 健康寿命を延ばそう

監修

山本 純



協力

郡山ヤクルト販売(株)

3 まるごとけんこう vol.44

~3009)程度を目

含まれる菌は、

免疫力

内臓脂肪を低

機能性日

グ

ル

þ

2個(1

0

グルトは食品なので「必ず何g 安にとりましょう。ただし、ヨ

減させるものなど、 を高めるものや、

あり

ます。

まずは自分の さまざまな

にふれると死んでしまうの

で

あまりかき混ぜずに食べる

のが

みつがオススメです。

菌は空気

玉菌の餌になるオリゴ糖やはち

トッピングするなら、

ーンヨ

グルトに

食べなければいけない」という厳

密な決まりはありませ

思いついた時にたくさん食べ

柄を選び、

2週間ほど続けて

調の悩みに応じてひとつの

銘

クルト

います。

自分に合ったものを上手に選んで、

毎日の摂取を習慣にしましょう。

よいですか?いつ食べるのが1日何個?

Q

どう見分ける?

Q

トッピングは?効果を上げる

能が期待される菌を使用した機能性ヨーグルトやドリンクが注目を集めて

腸の調子を整える食品の代表といえばヨー

-グルト。

最近では、

特定の機

年に一度は 断を受けましょう!

設では年代や目的に合わせた様々な健診をご用意しております

実施日

郡山市健康振興財団(郡山市保健所2階) 毎週月曜日から金曜日(祝祭日を除く) 8:30~12:00

#024-924-2911 A バス送迎も行っています

個人で受ける健診

郡山市の健診

郡山市に住民票のある方で事業所などでの健診 を受ける機会のない40歳以上の方が対象です。 各健診ごとに条件があります。

20代・30代健診

19~39歳までの主婦やパート、その他、健診 機会のない方が対象です。

被扶養者健診

各種がん検診

特定健診受診券をお持ちの方 の健診です。

胃・大腸・肺・前立腺・乳・

子宮がん検診が受けられます。

就職•進学健診

就職・進学・資格更新 などのための健診です。

健康生活応援チェック

動脈硬化チェック ※6ページ参照

会社で働く方の健診

事業所健診

労働安全衛生法に基づく定期健康診断です。

0 0

協会けんぽ 生活習慣病予防健診

協会けんぽ加入者で35歳以上のご本人が対 象です。費用の一部を協会けんぽが負担す るため、低額で受診できます。

当施設は同日に特定保健指導が受けられます。

研究 紹介

健康診断(特定健診)に歯科的検査項目を導入したアプローチの概要

第77回 日本公衆衛生学会 2018年10月24日~26日 発表者 保健師 宗像ゆかり

市民に口腔ケアの大切さを伝え、定 期的に歯科受診を勧めて歯周病の重症 化を予防するために、健康診断の項目 として歯科的検査項目を実施しました。

対象

20~70歳の健康診断受診者のうち 年齢で5歳刻みの方



唾液中の微量な血液反応により 歯周病のリスクを判定する歯周病 簡易検査(ペリオスクリーン®)

平成29年度にペリオ スクリーン®検査を2.175

名に実施した結果、陽性者が 1,329名(61%)でした。そのうち 98名(7%)が歯科医院で精密検査 を受け、90名に歯周病、歯肉炎 や虫歯等の所見がみられました。

アンケート調査では歯科医院で 精密検査を受けた98名のうち「定 期的に歯科受診をしていない」が

となく、

ク(歯垢)や歯石のク

ングのみで治療を終了するる

虫歯の治療する

また、

私のクリニックでは重大な虫歯がない場合、

いく治療を行

ともあります。

現在は疑わ

しきは虫歯と

穴のない

褐色斑

は削らないのが基本です。

ただ

審美障害の場合は別と

次に歯周病の話です。

いる骨が失われて、

咬み合わせに狂

いが生じ、

最終的には歯が抜けて

歯周病の初期はほとんど自覚症状があり

のに歯周病であることもあります

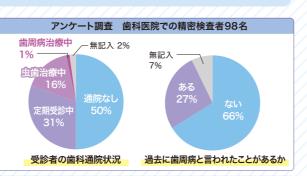
または郡山歯科医師会がイベン

口腔内を直接診ることなく歯周病を

唾液内

-本もない

歯周病は歯に歯石が付着することによって歯肉の炎症を起こし、



検査時のアンケートでは、定期受診をする方が少なく、歯周病の 自覚がないという傾向が伺えます。成人の8割が歯周病といわれ

歯科

」に行くのは怖

歯の点検をもう少

し簡単に考えてみませんから

痛くなってからじゃない-

と覚悟が決まらない

いう道具によってキ

ーンのター

-ビン音なく治療をすることができます。

現在は5倍速エンジン

化により従来に比べ

遥かに少

いるX線写真はデジタル

つタービンの音が嫌いなのだと思いますが、

痛くないので面倒くさ

•アンケート形式の生活習慣調査

49名(50%)、「歯周病と言われた ことがない」が65名(66%)でした。 ていますので、症状がなくても定期的に歯科検診を受けましょう。

初期の虫歯は必ず

しも削ることなく、

フッ化物塗布、

ブラッシングな

歯を削ることなく、

電気抵抗などの組み合わせによる検査方法で虫歯を判断しま

いわゆる「隠れ虫歯」を発見することも可能です。

郡山市は毎年5月から翌

やはり早期発見

早期対策が大切です。

まず

口の中の健康相談.

検査方法は僅

は歯科医師や歯科衛生士に 血液(ヘモグロビン)に反応することにより歯周病を判定します 調べることができます。 虫歯および歯周病は、 郡山市健康振興財団の健診、 いるペリオスクリーン検査は 虫歯が、

月末まで40

郡

巌

院長 宗像

健児

宗像歯科クリニック

Ш 科 矢 師

会よ

検診のすすめ

歯科

☑ 正確なサイズを知るためにも、 両足とも履いて店内を歩いてみる

がベスト。

時間帯にも

決ま

逆に改善が見られ

な

い場合

ヨーグルトの上澄みを

「水っぽくなる」と捨てている方へ

上澄み液の正体はホエー(乳清)です。

カルシウム・たんぱく質・ビタミン等を含

み、安眠や疲労回復、筋力向上、美肌な

どによいとされていますので捨てずに活用

まずは試し履きから!

▼ 靴下を履いた状態でシューズを選ぶ

☑ つま先を上げ、かかとをシューズの

後部にしっかり寄せて合わせる

別の銘柄を同じように試し

胃酸が薄まる食後に食べるの

け生きたまま届け

たいので、

ことで菌が保たれ効果的に働き

とをオススメします。

継続する

ルトに含まれる菌をできるだ

ることが大切です。

 \exists

グ

場合は、

そのまま食べ続けるこ

るのではなく、

毎日の習慣に

みましょう。

変化を感じられた

は

あり

ませ

んが、

食べ忘れ

を 9

ど自分で決めておく

防ぐため「朝食後に食べる」

てみましょう。

また、

がかかるため3ヶ月ほど食べ続

変化が見られるまで時間

しましょう。

の改善を期待する場

☑ 購入は足のサイズが大きくなる 午後の方がオススメ! (※個人差があります)

シューズの中で足が遊びすぎない ように、足の甲の部分でしっかり 固定できるひも靴がオススメです



つま先に1cm程度の 余裕があるサイズを 選びましょう



柔軟性があり、かかとの底はクッ ション性が高いものがよいでしょう

様々な種類のシューズがあります。店員さんと相談しながら自分に合ったシューズを見つけてください!

乳酸菌飲料を上手に選ぼう

大事な

足を守る

オ

キングを始める方必見

5 まるごとけんこう vol.44

健康づくり

のご案内

参加にあたっては、 安全で効果的な運動のため 年1回健康チェック を受けていただきます。

4・7・8月 リンパコンディショニング

①4月17日(水)13:30~15:00 ※申込受付 3月18日(月)から

②7月17日(水)13:30~15:00 ※申込受付6月17日(月)から

③8月23日(金)19:00~20:30 ※申込受付 7月23日(火)から

上肢・下肢のリンパの流し方

各回500円

私たちが

サポー

各回先着50名



4月下旬頃 午前 事前検査(頸部血管超音波検査・血液検査等)

5月15日(水)13:30~15:30

検査結果の説明 医師の講話(脂質異常について)

5月22日(水)13:30~15:30 薬剤師による脂質の薬等の勉強会 管理栄養士による食事の話

日 時 内容 6月1日(土)9:30~13:00 調理実習

~脂質異常を改善する食事~

6月5日(水)13:30~15:30 トレーナーの運動指導

6月中旬 随時 個別栄養相談

7月下旬 午前 事後検査(血液検査・身体測定等)

8月7日(水)13:30~15:30 まとめ(検査結果の比較・質疑応答等)

下記いずれかに該当する方 ●脂質異常で治療中の方

●直近の健診結果で脂質異常のあった方 (健診結果必須)

参加費 5,000円

先着10名 ※初回者優先

※申込受付4月2日(火)から

調理実習

①4月20日(土)9:30~13:00 ※申込受付 3月20日(水)から 血糖をコントロールする食事

定員 先着24名

②6月1日(土)9:30~13:00 ※申込受付5月7日(火)から 脂質異常を改善する食事

定員 先着15名

参加費 500円



ーガ セラピー

5月17日(金)19:00~20:30 ※申込受付 4月17日(水)から

アーサナ(ヨーガのポーズ) 呼吸法 瞑想

500円

先着20名



ストレッチde 動きやすいからだづくり

6月19日(水)13:30~15:00 ※申込受付 5月20日(月)から

ストレッチ体操

参加費 500円

先着30名



健康生活応援チェック 要予約 1,500円

火曜午後

動脈硬化チェック

要予約 5,000円

●メディカル / 血液、心電図、眼底、頸部血管検査、\ 月~金曜 体脂肪率、肺機能検査等 午前

●体力測定(筋力、柔軟性、持久力等)

火曜午後

※全ての項目を受けていただくようになります

●体力測定、血液検査、尿検査、肺機能検査 等

※チェック時に、1年以内に受けた心電図検査の結果と

血液データ(血糖・脂質)の提出が必要です

Ŀ・・・・・いずれか・・・・・・

結果をもとに、健康、運動、食事について 総合アドバイス 専門職がアドバイスします。

自分にあった健康づくりをはじめましょう!!





13時~15時 9時~11時

毎週 水曜

あし・腰強化の



第1・3・5 木曜) 第2・4 木曜

10時~11時 14時~15時

エアロビクス



生活習慣病予防の エアロビクス

やさしいエアロビクスです。 音楽にあわせて、楽しく動こう!

毎週 月曜 | 毎週 火曜 10時~11時 : 10時~11時

認知症予防のための エアロビクス

簡単なエアロビクスと脳を活性化 させる運動を組み合わせて行います。

第1・3 木曜 14時~15時

心身の調和をはかる ーガセラピー



第1.3 金曜 10時~11時

関節にやさしい



第2·4 金曜 10時~11時

ユラックス熱海 または 郡山しんきん開成山プール

当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。 ※詳しくはお問い合わせください。

ワンポイント体操 ● 楽しくためになる運動がそれぞれのコースで月毎に体験できます。

4月 5月

6月 ボール体操

認知症予防の運動

しなやかな体づくり

●健康づくり教室は1ヶ月前から先着順で申込受付 (土・日曜、祝祭日の場合は翌日からになります)

●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。

申し込み・お問い合わせ先

024-924-291

8:30~17:15 申込受付は8:30 からです

7 まるごとけんこう vol.44 まるごとけんこう vol.44 6



土曜日開催 ワンコインで健康づくり! /

まるごとけんこう館

要予約 料金 500円



「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。

ブレスエクササイズ~心も体も若々しく~

10:00~11:30

定員: 先着30名

呼吸法を用いた 🐔 エクササイズ

申込受付: 4/25(木)から



心の整理術 はじめてのグリーフケア

~大切な人を亡くした悲しみと向き合うために~

1講話

10:00~11:30 定員: 先着50名

②調理実習

缶詰などを使った 簡単な料理

11:45~13:30

定員:24名

詳しくはお問い合わせください

申込受付:5/29(水)から(①②はそれぞれ申込みが必要です)

睡眠健康指導士が教える 良質な眠り

7/6e 10:00~11:30 定員: 先着30名 内容 よい睡眠の話

申込受付:6/6(木)から



親子野菜教室 ~採って食して、野菜を知ろう!~

定員:親子15組

対象年齢: 小学生 野菜の収穫体験

調理試食 等 申込受付:7/17(水)から



親子ベビー教室 ~ベビーマッサージと救急講話~

定員:親子15組 対象年齢:1ヶ月~6ヶ月

【第1部】助産師による ベビーマッサージ

【第2部】救急救命士による講話 (身近な危険から赤ちゃんを守る)

申込受付:8/16(金)から

※講師の都合により、日時・内容等が変更になる場合があります。

まるごと健康相談

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、お気軽にご相談ください。

時間 14:00~16:00



開催日	場所
4月 5日(金)	西田地域交流センター(西田町)
4月12日(金)	中田地域交流センター(中田町)
4月19日(金)	逢瀬荘(逢瀬町)
4月26日(金)	西部プラザ(西ノ内)
5月10日(金)	サニー・ランド湖南(湖南町)
5月17日(金)	中央図書館(麓山)
5月24日(金)	ユラックス熱海(熱海町)

※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。

予約不要

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。

時間 13:30~15:30 (講座は20分程度です)

講座終了後、「まるごと健康相談」も行いますので、相談だけでもご参加ください。

開催日	お話の内容
4月24日(水)	管理栄養士 血液データを改善するための食事
5月29日(水)	トレーナー 認知症を予防するための運動
6月26日(水)	認知症家族の会 認知症の家族の介護を体験して(講話)
7月31日(水)	ケアマネジャー 介護保険の使い方
8月28日(水)	歯科衛生士 大人の予防歯科について
9月25日(水)	トレーナー ストレッチde動きやすいからだづくり

※都合により、内容が変更になる場合があります。

まるごとけんこう財団

(公財)郡山市健康振興財団 〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内)

FAX.024-924-2907 TEL.024-924-291 e-mail: kkz@marugotokenkou.com

平日 8:30~17:15 (土·日曜、祝祭日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています! まるごとけんこう 検索 https://www.marugotokenkou.com/

要介護認定調査センター(郡山市朝日二丁目22-7) TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126



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



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