

施設事業あんない まるごとけんこう館

要予約
料金
500円

6月

お肌のアンチエイジング
～夏のお肌はお手入れしたい!～

日時: 6月10日(土) 9:30~11:30

※申込受付 5月10日(水) から

定員: 先着15名

内容: 夏のお肌の老化を防ぐお手入れの仕方など



7月

血管年齢を測ってみよう

日時: 7月8日(土) 10:00~11:30

※申込受付 6月8日(木) から

定員: 先着30名

内容: 血管年齢測定、講座



9月

学んでみよう
はり・きゅう・指圧

日時: 9月9日(土) 10:00~11:30

※申込受付 8月9日(水) から

定員: 先着30名

内容: 講義とはり・きゅうの体験



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)

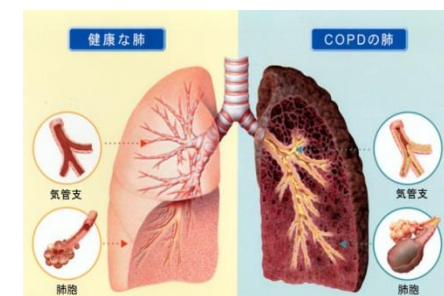
TEL: 024-924-2911
FAX: 024-924-2907
Email: kkk@marugotokenkou.com

まるごと けんこう

No.1

今、あなたに知ってほしい!

COPD (慢性閉塞性肺疾患)



施設事業案内(健康教室)
健康レシピ掲載中

(公財)郡山市健康振興財団
まるごとけんこう財団

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

自分でできるCOPDチェック!

①あなたの年齢は?

40~49歳・・・0 50~59歳・・・4

60~69歳・・・8 70歳以上・・・10

②1日に何本くらいたばこを吸いますか?

(1日本数×喫煙年数)

0~299・・・0 300~499・・・2

500~999・・・3 1000以上・・・7

③あなたの体重は?身長は?

(BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))

25.4未満・・・5 25.4以上29.7未満・・・1

29.7以上・・・0

④天候により咳がひどくなることはありますか?

あります・・・3 天候は関係ありません・・・0

せきは出ません・・・0

⑤風邪でもないのに痰がからむことはありますか?

はい・・・3 いいえ・・・0

⑥朝起きてすぐ、痰がからむことはよくありますか?

はい・・・0 いいえ・・・3

⑦喘鳴(ゼイゼイ、ヒューヒュー)がよくありますか?

ありません・・・0

時々、もしくはよくあります・・・4

⑧今現在(もしくは今まで)肺病*症状はありますか?

はい・・・0 いいえ・・・3

該当したポイントの合計が17以上の方はCOPDの可能性が考えられます。

「IPAG 診断、治療ハンドブック

日本語版より作成」

どんな病気?

COPDとは肺、気管が炎症を起こし、呼吸がうまくできなくなる病気です。

病院にいくとその症状から「肺気腫」や「慢性気管支炎」と診断されることがあります。

原因は?

9割が喫煙によるものです。

「喫煙者に多い病気」と捉えられがちですが、実はたばこを吸わない女性も要注意です! たばこの煙は吸い込む煙より、たばこが燃えるときに立ち上っている煙のほうが有害物質を多く含んでいるのです。

ならないためには?なってしまったら?

発症を予防、悪化させないのは直ちにたばこをやめることです。もし左のチェックポイントの合計が17以上だったり、呼吸がしづらいなどの症状がある場合は医療機関の受診をおすすめします。

COPDは早期の診断・治療が大切です

健康レシピ

アスパラとわかめの酢味噌

まるごとけんこう発行第1回目のレシピは春から初夏が旬のグリーンアスパラガスを使ったお料理です。

グリーンアスパラガスは新陳代謝を活発にし、疲労回復効果のあるアスパラギン酸。血管を丈夫にする効果のあるルチンが豊富です。

材料(4人分)

アスパラガス・・・8本 生わかめ・・・40g

酢味噌 { 砂糖・・・大さじ1
酢・・・大さじ1
味噌・・・小さじ2

作り方

①アスパラは根元の固い部分の皮をむき、熱湯に塩を加え茹でます。わかめは一口大に切っておきます。

②砂糖に酢を加えて溶かし、味噌を混ぜます。

③器に一口大に切ったアスパラとわかめを入れ、酢味噌をかけていただきます。

