

健康便り

令和7年1月
No578

「新年明けましておめでと〜ございませ〜」

新春を迎え、ますます「繁栄のこととお慶び申し上げます。皆様にとつて素晴らしい一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

さて、早いもので一月も半ばが過ぎました。昨年十二月には、津島保育園の園児を迎え、笑顔で歌を披露してもらつて、元気をいっぱい頂きました。今年も皆様のお力を頂いて、愛育委員会を育てて行きたいと思つていきます。
御野学区の皆様、どうぞ応援の程よろしくお願い致します。



「食物繊維は腸脳相関において極めて重要」

「腸脳相関」とは、ヒトにおいて脳の状態が腸に影響を及ぼし、逆に腸の状態も脳に影響を及ぼす現象です。ストレスで胃腸の働きが悪くなります。腸の不調が不安感やうつを招きます。腸の健康状態が脳に影響します。腸内環境を整えるため、腸活に役立つ食べ物を以下に挙げます。

①食物繊維

水溶性食物繊維の多い野菜…里芋 ごぼう ブロッコリー オクラ さつまいも等
不溶性食物繊維の多い野菜…プロッコリー 枝豆 里芋 オクラ かぼちゃ等

②オリゴ糖

糖質のうち最小単位である単糖が二個から十個程度結びついたもので、少糖とも言う。低消化性「低エネルギー」で整腸作用や腸内細菌を増やす作用などが知られています。

③発酵食品

ヨーグルト・納豆・キムチ・味噌などです。食事の際には野菜を最初に食べましょう。

「母と子及びすべての世代の健康づくり運動をすすめましょう」
◎健康市民おかやま21（第3次）を推進していきましよう
◎母乳育児をすすめ、子育てを支援しましよう
◎肺がん検診・女性のがん検診・禁煙・受動喫煙防止をすすめましよう
◎地域のおやこクラブ・保育園・幼稚園・小中学校などで健康教育をすすめましよう
◎精神障がい者社会参加普及啓発活動を継続しましよう

「フレイル予防」

4ブロック 愛育委員

近頃、色々な機会に「フレイル予防」という言葉を耳にするようになりました。ちよつとした運動を続ける大切さはよく分かつているのですが、なかなか長続きしません。ある日、遠くに住んで一年に一〜二度の便りをするだけの、小学校時代の友と電話する機会がありました。友は昔から、ヨガ、ボランテニア、筋トレ等を今も続けているとのこと。そこで約束をしました。朝、六時三十分からのラジオ体操を一緒にすることを。

それ以来四カ月、毎朝（一〜二回は休んだかも）ラジオ体操をキツチンで続けています。面倒だ、朝の家事が待っているとか、ややもすると怠け心が頭をもたげてるのですが、いやいや、あの人も今一緒に体操をしているんだなと思うと簡単に止めることは出来なくなり、今日に至っています。

三日坊主の私が五カ月近く続いているのは「一人ではない、仲間がいる」と思えることが、大きな助けになっていると思えます。

「保健師より一言」

「岡山県小児救急医療電話相談 #8000」

大元 寿馬

皆さま、#8000とは何の番号かご存じでしょうか。

こちらは、休日や夜間にお子さんが急な発熱やけいれん、具合が悪くなった際に、看護師等へ電話で相談できる番号です。病院で受診した方がよいのか、このまま様子をみてもよいのか等の判断に加え、適切な対処方法を教えてもらえます。年末年始はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行する傾向にありますので、子どもの急な発熱などに困つた際はご相談ください。

（岡山県における相談可能日時）

- 平日（月曜から金曜）午後7時から翌朝8時まで
- 土曜 午後6時から翌朝8時まで
- 日曜祝日及び年末年始 午前8時から翌朝8時まで
- 相談電話番号 #8000

または086・801・0018

問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課

北区中央保健センター

電話086(803)1265