

第3回 健康教室！

①高血圧から腎臓を守る！②減塩を考えた食事！！

令和7年11月14日（金）の第3回健康教室では、「高血圧と減塩食」をテーマに開催しました。

①【長谷川看護師】

高血圧による動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞など重大な合併症のリスクを高めます。また腎臓にも負担となり腎機能低下を加速させます。腎機能が低下するとさらに血圧をあげることで腎臓を守ることができ、健康寿命を延ばすことにつながります。生活習慣を見直して、減塩・運動・禁煙を心がけましょう。

②【磯江管理栄養士】

高血圧と塩分は密接な関係があり、日本食は特に塩分を多く含んでいます。

◆料理をする時のポイント

1. 酢醤油や、ゆずなど柑橘類の酸味を利用
2. わさびやカレー粉などの香辛料、生姜や大葉などの香味野菜の利用
3. 料理全てを薄味にするのではなく、一品だけ普通の味付けにする

◆食べ方のポイント

1. 「かける」よりも「つける」
2. 加工食品よりも新鮮な食品を利用
3. 汁物は1日1杯、麺類のスープは残す

減塩醤油の利用など、まずは“できそうなことから”始めてみましょう！

元気な冬の過ごし方！

冬は気温の低下により体調を崩したり、身体の痛みが出やすくなります。インフルエンザなどの感染症も流行ってきますので、寒さ対策&体調管理をしながら元気に冬を過ごしましょう！

【内科】

ひらはら ゆみ

平原 有未医師

○自宅の環境調整

室温は20～22度、湿度は40～60%を目安に暖房器具、加湿器や濡れタオルを使って環境調整を行いましょう。

○感染対策

体調管理を行いながら、マスクや手洗いうがいなど、基本的な感染対策を行いましょう。ワクチン接種も感染対策の良い手段です。

○水分摂取

寒くなり、夏に比べて水分摂取を忘れがちになります。起床時やトイレのあと、入浴前後、寝る前など、意識して水分摂取をしましょう。

○適度な運動

寒くなると運動することがおっくうになり、身体の痛みも強くなりやすくなります。自宅でも簡単にできる体操を紹介します。体調に合わせてすき間時間に取り入れてみましょう。

出前講座 in 折渡地区

「病気と生活習慣」

はまだ としひろ

【講師】浜田 紀宏 病院長

令和7年11月17日、折渡地区で健康講座を開催し、多くの住民のみなさまにご参加いただきました。

年齢を重ねると、これまでできていた移動・着替え・買い物・金銭管理などがだんだん難しくなることがあります。これは、加齢による体力低下だけでなく、認知症やうつなどによる「生活機能の低下」が背景にある場合もあります。

講座では、体を動かすこと、人と話すことが健康寿命を延ばし、心と体の調子を保つうえでいかに大切かをお伝えしました。

当日は住民のみなさまに「基本チェックリスト」という25問の質問票をお配りし、ご自身の生活機能を振り返っていただきました。

ご家族や近所に「最近外に出なくなった」、「人との会話が減った」など心配な方がいらっしゃれば、このチェックリストと一緒に試していただくのもおすすめです。心配な事は当院へご相談ください。

3 日南病院だより

基本チェックリスト		実施日	年	月	日	回答			
生活機能全般	①	バスや電車で1人で外出していますか (1人で自家用車を運転して外出する場合も「はい」となります)				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	②	日用品の買い物をしていますか				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	③	預貯金の出し入れをしていますか				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	④	友人の家を訪ねていますか				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑤	家族や友人の相談にのっていますか (電話で相談に応じている場合も「はい」となります)				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
運動器の機能	⑥	階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑦	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑧	15分位続けて歩いていますか(屋内、屋外などの場所は問いません)				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑨	この1年間に転んだことがありますか				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑩	転倒に対する不安は大きいですか				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
栄養状態	⑪	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑫	BMIが18.5未満ですか(BMIの求め方は一番下をご覧ください)				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
口腔機能	⑬	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑭	お茶や汁物などでむせることがありますか				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑮	口の渇きが気になりますか				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
閉じこもりの傾向	⑯	週に1回以上は外出していますか(過去1ヶ月の状態の平均)				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑰	昨年と比べて外出の回数が減っていますか				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
認知機能	⑱	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑲	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	⑳	今日が何月何日かわからない時がありますか (月と日がどちらかわからない場合には「はい」となります)				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
こころの健康状態	㉑	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	㉒	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	㉓	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	㉔	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
	㉕	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする				<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ

BMIの求め方／BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

（例）体重50kg、身長160cmの人の場合：BMI＝50÷1.6÷1.6＝19.5

基本チェックリスト：
新潟市ホームページより

◎肩の運動

1. いすに浅めに座り、腕を身体の横に下ろして力を抜く。
2. 肩を上げ下げして、首をすくめたり伸ばしたりする。

◎往復10回×2セット



引用：全日本民医連HP

運動例

◎太ももの筋肉トレーニング

1. 片足をまっすぐに伸ばし、つま先を上に向ける
2. ももの全面に力を入れて、5秒数える

◎左右10回ずつ



引用：土浦市HP

◎つま先上げ・かかと上げ運動（前脛骨筋、下腿三頭筋）



引用：土浦市HP

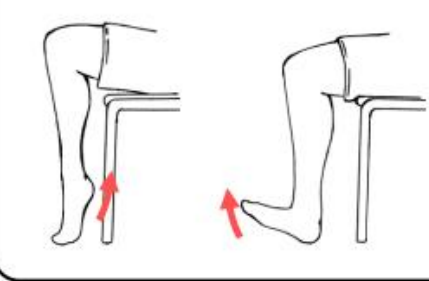
- 1) イスの背もたれ等につかり、足を肩幅に開く。
- 2) 両足のかかとを持ち上げて、ゆっくり下ろす動きと、つま先を持ち上げて、ゆっくり下ろす動きを、交互に繰り返す。

◎交互に10回ずつ

イスに座って行う場合

イスにすわり、両足をそろえる。かかとを持ち上げて、ゆっくり下ろす動きと、つま先を持ち上げて、ゆっくり下ろす動きを、交互に繰り返す。

◎交互に10回ずつ



無理のない範囲で行い、身体の状態に不安や気になることがある方はいつでもご相談ください。

日南病院だより 2