

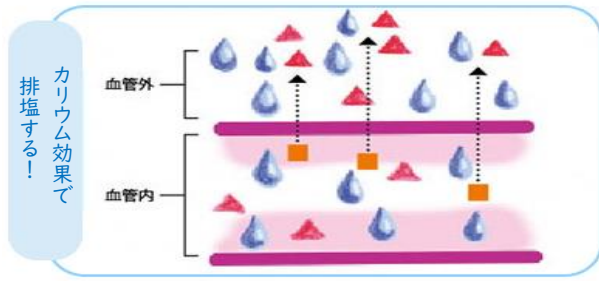
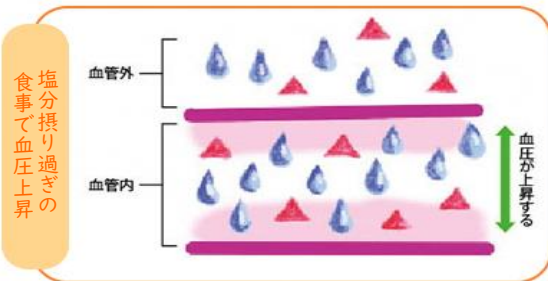
こんにちは!
保健委員です

伊豆の国市のおいしい野菜で 脱・高血圧!!



野菜に多く含まれるカリウムには、血液中の余分なナトリウム(食塩)を体外に排出するのを手助けしてくれるため、高血圧を抑制する効果があります。

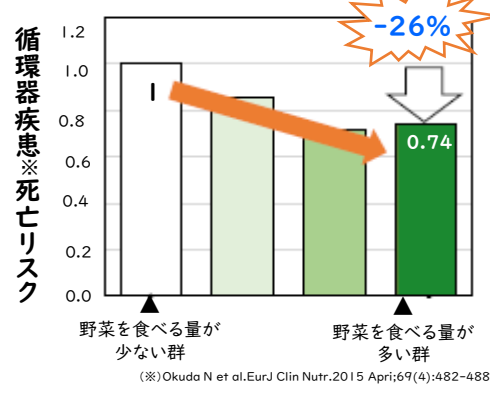
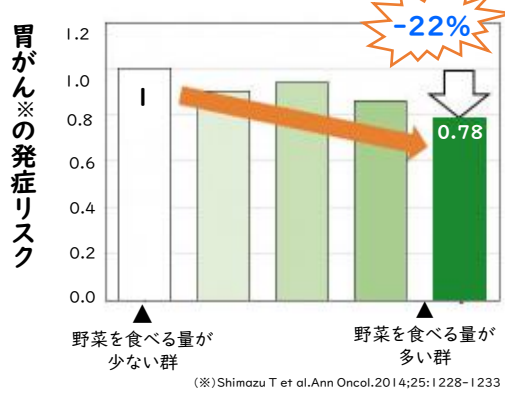
水分 ▲ ナトリウム ■ カリウム



野菜には、活性酵素を除去するポリフェノールやカロテノイド、体調を整えるビタミン類、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。野菜をたくさん食べることで、脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率を低くすることも分かっています。バランスの良い食事を意識して、積極的に野菜を摂取しましょう!

(※腎臓に疾患のある方はカリウムの排出が十分にできないことがあり、注意が必要です。かかりつけ医の指示に従ってください。)

注目! 野菜の摂取が多い人は、こんな病気のリスクが下がります!



1食に食べてほしい野菜の量は両手盛り一杯(約120g)!!



料理にすると野菜中心の小鉢2皿分



研修会を行いました!



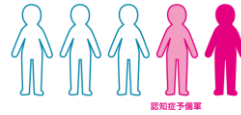
R6年11月20日(水)保健委員の研修会にて「認知症サポーター養成講座」を受講しました!



「認知症サポーター」とは、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする応援者です。この研修は全国で開催されており、認知症高齢者等にやさしい地域づくりをめざして取り組まれています。



65歳以上の5人に1人は、認知症



2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると言われているそうよ

認知症予防には一度に複数の動作をすることも効果的なんだって!

だからこそ、地域みんなで見守ることが大切ね!

誰もがなりえる身近な病気よね



伊豆の国市には、15,645人(令和6年9月30日時点)の認知症サポーターが養成されています。小・中学生から新聞配達員や郵便局員、コンビニやスーパーの店員等、地域の中にいる多くの企業の方々も受講して、地域の中を見守っています。



からだを動かして、認知症を予防しよう!!



おすすめ!

♪ レッツ・コグニサイズ! ✨

コグニサイズとは・・・

「身体と思考」の運動を組み合わせることで、記憶力や注意力の低下を予防しながら、脳の活性化につなげるトレーニングの方法。

手軽にできる!

足踏み運動



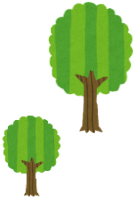
- ①椅子に深く座り、足踏みをする
肘を曲げ、足踏みに合わせて肩まで上げ下げする
- ②童謡「あんたがたどこさ」を歌いながら、足踏みと肘上げをリズムよく続ける
- ③歌詞に「さ」が出てきた時に手を前に出し、両手をグーにする
- ④もう2回、繰り返し歌う
2回目の時には、右手はグー、左手はパー
3回目の時には、右手はパー、左手はグー
(右手と左手をグー・チョキ・パーに入れ替えるのもよし!
両手にペットボトルを持って、腕を前に突き出すでもよし!)



★「さ」が続けて出てくるので、脳の活性化と全身運動につながります!



「認知症サポーター養成講座」は公民館や皆さんの集まる会合などへ、出前講座として出張しています! ご希望がありましたら、ぜひ、保健委員までお声かけください



保健委員活動についてのお問合せは

市役所健康づくり課まで

電話:055-949-6820

