

最近よく眠れない、食事が美味しくない、何をしてもおっくう、気持ちが落ち込むなど、

## こころのストレスを感じることはありますか。

こころのストレスを感じたら

❖ 毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。

❖ リラックスできる時間を日常生活の中にもつことも大切。

❖ 友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人に気持ちを伝えてみましょう。

それでもつらいときは、誰かに相談してみましょう。  
右記のサイトでは、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。



新型コロナウイルス感染症対策  
支援情報ナビ（内閣官房）  
<https://corona.go.jp/info-navi/>

自殺対策を推進するためには、自死について、誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発することが重要です。このため、自殺対策基本法では、9月10日から9月16日までを「自死予防週間」と位置付け、国及び地方公共団体は、啓発活動を推進します。

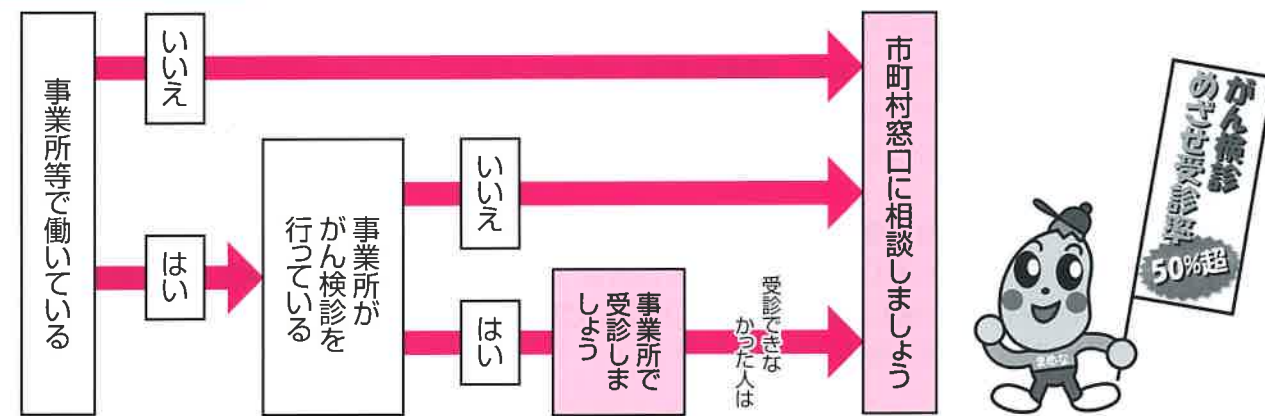
## 大切な命を守るため 定期的ながん検診を受けましょう！！ 9月は がん征圧月間です！！

科学的な検証により、がんの死亡率減少効果があると認められた国が推奨するがん検診

胃がん検診 50歳以上：2年1回	肺がん検診 40歳以上：年1回	大腸がん検診 40歳以上：年1回	子宮頸がん検診 20歳以上女性：2年1回	乳がん検診 40歳以上女性：2年1回
---------------------	--------------------	---------------------	-------------------------	-----------------------

※気になる症状があったら、検診を待たず医療機関を受診しましょう！

がん検診を受診するには



- 「検査内容」「費用」「対象年齢」などは市町村で異なります。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、検診を受けられる際には自宅での検温やマスク着用など感染症対策をしたうえでお出かけください。また、検診会場においても感染防止対策がとられています。
- 検診が延期になっている市町村もありますので、詳しいことは、お住まいの市町村もしくは職場へお問い合わせください。

9月は

## 職場等で健康にいいことやってみよう大作戦

働き盛りのみなさん！健康のこと気になりませんか？この機会にぜひ、職場の仲間、家族で、仲良しグループ等で健康にいいこと始めてみませんか？

詳細は近日  
HPIに公開するよ



# 雲南いきいきだより

発行者：雲南圏域健康長寿しまね推進会議  
事務局 〒699-1396 雲南市木次町里方531-1 島根県雲南保健所 健康増進課  
TEL 0854-42-9636 [http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kikan/unnan\\_hoken/kenkoutyoujyu](http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kikan/unnan_hoken/kenkoutyoujyu)

第33号 令和2年8月 発行



## 健康的な食事で、ウイルスに負けない体づくりを♪



新型コロナウイルスの感染防止には、3密を避けることや手洗い・マスク着用が推奨されていますが、同時に十分な栄養をとり体の免疫力を高めることも大切です！  
自宅で過ごす時間が多くなることで、食事の内容が偏ったり間食が増えたりしていませんか？

### ◆3食規則正しく、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう

栄養素の過不足があると、免疫システムが機能しにくくなります。

### ◆間食は回数・量を考えましょう

食事で不足しがちな乳製品（カルシウムを含む）や、果物（ビタミン、食物繊維を含む）がおすすめです。

**副菜**…野菜、きのこ、海藻  
他の栄養素の働きを助けたり、体の機能を正常に保つ働きをします。1日5皿程度食べましょう。

**主菜**…肉類、魚類、卵、大豆  
血や肉になり、体をつくるもとになります。

**主食**…ごはん、パン、麺類  
食事の中心となる食べ物で、エネルギーの供給源です。

**果物**  
ビタミンがたっぷり。りんご1/2個、みかん2個程度食べましょう。

**牛乳・乳製品**  
カルシウムなどのミネラルが含まれます。牛乳200ml程度が一日の目安量です。

※特定の食品やサプリメントが新型コロナウイルスに効果があるという報告はありません。  
※糖尿病や腎臓病等で食事制限のある方は、主治医や管理栄養士の指示に従ってください。

## ～新しい生活様式の中で、食事を楽しもう～

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- 屋外空間で気持ちよく
- 対面ではなく横並びで座ろう
- お酌、グラスやお猪口の回しのみは避けて





運動推進PT  
運動コラム第3弾

## “チェンジ・チャレンジ・エンジョイ”

体を動かすことを習慣に みとやスポーツクラブ事務局長 神田陽二

みとやスポーツクラブは“チェンジ・チャレンジ・エンジョイ”を合言葉に「いつでも・だれでも・いつまでも」誰もがスポーツに親しみながら健康・体力の維持増進を図り、スポーツを通じて健康的で明るい地域づくりを目的に活動しています。

今年度は思うように活動ができない日々が続きましたが、6月から教室をスタートしています。体を動かす機会が減ることで運動不足や家で過ごす時間が長く体と心のバランスを維持することが難しくなっています。日常に適度な運動を取り入れて、体を動かすことを習慣にしましょう。

### 運動不足解消!!簡単ストレッチを紹介

デスクワークを中心にお仕事をされている方、主婦の方にお勧めです。背中の筋肉のこりをほぐすことで、疲れを取ることができます。



①座ったまま足を肩幅に開き、つま先を広げます。



②左手を右の肩(指先が肩甲骨に届く位置)に置きます。



③右腕を左ひじの下へ通し、肩から手を離し、顔の前で手の甲を合わせるように腕を絡めます。



④体を前に倒します。ひじを体から離すようにして、肩甲骨を広げ、背中の筋肉を伸ばします。



#### ポイント

- ✓体を前に倒した際に、手首がひじよりも下がるようにポーズをとります。
- ✓できるだけ背中を丸めて腕を前に出します。

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

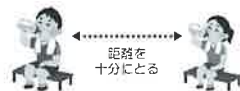
#### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



#### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



#### 3 こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



#### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



#### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

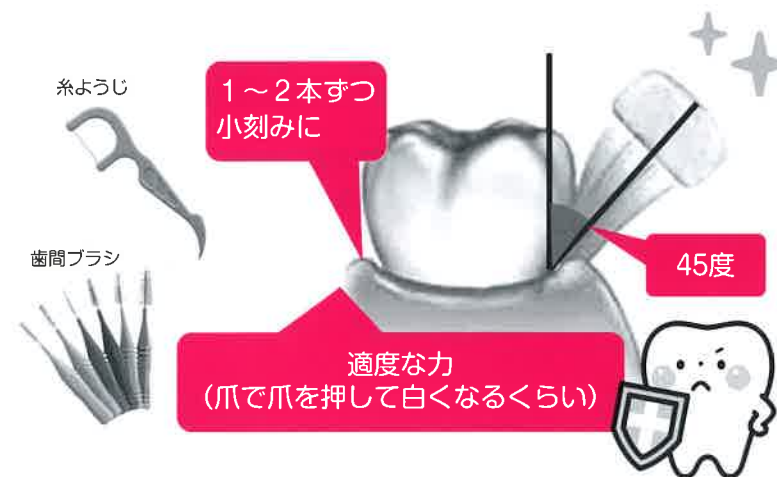
環境省(令和2年度の熱中症予防行動)を参考に、雲南保健所で作成

## 新型コロナウイルス感染予防には歯と口のケアが重要です!

皆さんは毎日きちんと歯と口のケアをしていますか?

口の中が不潔だとウイルスに感染しやすいといわれており、感染予防としても、歯と口のケアは大切です。自分の歯と口のケアを見直して、新型コロナウイルスを予防しながら元気に過ごしましょう。

適切な歯と口のケアには、自分で行う毎日のセルフケアと、かかりつけの歯医者によるプロフェッショナルケアの両方が大切です。セルフケアは、むし歯や歯周病の原因となる細菌のかたまり(プラーク)を落とすことを意識しましょう。



#### 【歯磨きのポイント】

- ・歯ブラシの当て方は、歯と歯ぐきの境目に45度の角度で歯ブラシの毛先を当てる
- ・小刻みに動かす
- ・爪で爪を押して白くなるくらいの適度な力で磨く
- ・歯の間の汚れをとることがとても重要! 歯間ブラシやデンタルフロスを使う

今だからこそ!

自分のため・家族のため・同僚のため

### 禁煙しませんか?



新型コロナウイルス感染症にかかると喫煙者は非喫煙者より重症化しやすいという報告がされています。喫煙は新型コロナウイルス感染症の重症化リスクだけではなく、「肺がん」「脳卒中」「心疾患」などの原因になることが分かっており、受動喫煙の場合も同様なリスクがあります。

また、2020年4月に改正健康増進法が全面施行となり、ほとんどの施設で原則屋内禁煙となりました。喫煙者の方は「たばこを吸える場所が減ったな…」と感じられているのではないのでしょうか。こんな時だからこそ、禁煙を始めてみませんか?

#### <雲南圏域の禁煙支援薬局>

- ・きすき薬局
- ・さくら薬局
- ・小林薬局本店
- ・大東駅前薬局
- ・藤原薬局
- ・みなり薬局

#### <雲南圏域の禁煙治療実施医療機関>

- ・雲南市立病院
- ・飯南病院
- ・井上医院
- ・永生クリニック

### 自宅で過ごす時間が増え、 ついついお酒の量が増えていませんか?

「お酒の量が増えたかも…」と心あたりがある方は、お酒の飲み方を見直してみてください。

適正飲酒量(女性や高齢者は下記の表の半分の量です)

ビール (アルコール度数5度)	中びん1本 (500ml)	焼酎 (アルコール度数25度)	0.6合 (約110ml)	ワイン (アルコール度数14度)	1/4本 (約180ml)
日本酒 (アルコール度数15度)	1合 (180ml)	ウイスキー (アルコール度数43度)	ダブル (約60ml)	缶チューハイ (アルコール度数5度)	1.5缶 (約520ml)

お酒との付き合い方 ★飲むときは食べながら ★味わいながらゆっくりと ★休肝日を作りましょう