



健康せきかわ21 いきいきライフ

向き合おう！自分のカラダ

～ “自分のカラダ” のこと知っていますか？～

私たちの健康をおびやかす、心臓病、脳卒中、糖尿病・・・。

これらの生活習慣病は、自覚症状がなく進行することが多く、異常に気づくためには毎年の健診が欠かせません。

また、検査結果の変化をみることで、異常が出る前の段階で予防に取り組むことができます。

生活習慣病予防の切り札として策定された特定健診。生活習慣病の主な原因は、暴飲暴食や運動不足などの悪い生活習慣。特定健診を受診して、今の自分の健康状態と向き合いましょう！

年に1回は健康チェックを！

村では、5月から特定健診をはじめ、各種がん検診がスタートします。

対象になる健（検）診は、年に1回は必ず受診して、自分の健康状態をチェックしましょう。

昨年、何らかの事情で健診を受けられなかった方も今年の健診は必ず受けて、健康づくりのスタートを一緒にきりましょう。

平成27年度 健（検）診スケジュール（集団検診のみ）		
5月25日（月）～ 5月29日（金） ※7月11日（土）に 未受診者検診あり	特定健診	同時開催
	肺がん検診（胸部レントゲン）	
	前立腺がん検診	
	肝炎ウイルス検診	
6月15日（月） 6月24日（水）	子宮頸がん検診	同時開催
	乳がん検診	
6月30日（火）～ 7月11日（土） ※日曜日を除く	胃がん検診	同時開催
	大腸がん検診	

村の健（検）診は年齢制限などありますが、個人負担も少なくフォローも充実していて、大変お得です。2月に各種健（検）診申込み調査票により、村の健診を申し込まれた方には、5月初めに5月～6月実施の健診受診票をお届けします。お忘れのないよう受診をお願いします。

健（検）診の詳しい日程等については、随時「広報せきかわお知らせ版」に掲載しますのでご覧ください。

むし歯ゼロの子にピッカピッカ賞

3月20日に行われた3歳児健診で、むし歯が1本もなかった子どもたちに「ピッカピッカ賞」が贈られました。（順不同・敬称略）

 小池 ^{あらた}新多（高 田）

 平田 ^{もも}萌桃（上 関）

 平田 ^{りく}凌久（上土沢）

 福山菜々美（高 瀬）

 船山明日香（ 沼 ）

 横山 ^{あいま}愛真（勝 蔵）

 田村 ^{さゆき}紗雪（平内新）

 大塚 ^{るあ}月彩（下 関）



保護者の皆さんへ

これからもむし歯ゼロを目指して、小学校3年生ぐらいまでは仕上げみがきをしてあげてくださいね！



健康講座

124

サルコペニアって知っていますか？

県立坂町病院 栄養課長 横山 麻子

はじめて聞く方も多いかと思いますが。近年、高齢化が進む日本で、深刻な健康問題となりつつあります。では、サルコペニアとは、何でしょう。骨格筋・筋肉が減少していることを言います。私たちの筋肉量は、20歳代後半から30歳頃がピークであり、徐々に加齢に伴い筋肉量は減少していきます。80歳以上では、30歳のころの筋肉より50〜70%に低下すると言われています。加齢だけではなく、活動量の低下、病気、栄養不足も原因になります。

皆さんは3食しっかりと食べていますか？メタボは聞いたことあると思います。これは、食べすぎによる過栄養が原因ですが、実は低栄養の方もたくさんいます。特に高齢者で多く見られます。年をとるとともに、必要エネルギーは減りますが、たんばく質やビタミン、ミネラルの必要量はそれほど変わりません。ごはんと漬物と味噌汁で終わっていませんか？煮物ばかり食べていませんか？肉・魚・卵・豆腐など食べていますか？牛乳は苦手ではありませんか？菓子パンが食事となっていないませんか？果物は食べていますか？若い時と比べて、量が減っていませんか？

炭水化物と野菜が主という高齢者が多く見られます。たんばく質やビタミン、ミネラルが不足しバランスが崩れると、効率よくエネルギーや筋肉合成に使われず、低栄養となり筋肉量が減っていきます。

1 肉・魚・卵・豆腐や納豆など、たんばく質を食べる。

2 噛む力、飲み込む力に合せて、調理方法を工夫する。

3 牛乳やヨーグルトを摂る。

4 骨を強くするために、ビタミンDを多く含む食品（青魚、乳製品、きのこ類）を食べる。

など、食生活を少し工夫するだけで、サルコペニアを予防できます。

同時に、散歩など運動することで筋肉量が維持できます。ビタミンDは皮膚でも作られるため、お天気が良い日の散歩はさらに良好と言えます。

サルコペニアは「栄養」「運動」が極めて重要な対策の要素です。骨・関節・筋肉の維持に効果的な栄養摂取と日常の運動が、高齢者の生活に大きな影響をもたらすと言われています。3食しっかりと食べ、適度に運動しましょう。

食が細い方は、栄養補助食品の利用も有効です。医師や管理栄養士に相談してください。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。



☎ 62-3111