

けんこう通信 Vol.18

増やせ健康仲間人！！ 平成30年12月

【発行】

串間市役所医療介護課

☎ 0987-72-0333

バックナンバーは市公式サイト➡



市民の皆さんが健やかで幸せ(健康＝健幸)であるために、健康情報と市の取り組みをお知らせします♪



この講座は、串間市民病院内科で勤務している江藤敏治先生（通称：Dr.エトー 大東出身！）をお迎えして、“健幸”についてお話をさせて頂いております。

第18回講座は「食べておいしい 病気を防ぐ地産地消」をテーマに開催しました。

食べ物は旬になると栄養価が増します。例えばほうれん草を例にすると、夏採れに比べ冬採れは3倍のビタミンCを摂ることができ、病気の予防になります。

また、野菜の皮には野菜を太陽の紫外線から守る「ファイトケミカル」という成分が多く入っており、「がん抑制作用」等が期待できます。串間にはかんしょをはじめ、全国に誇れる野菜がたくさんあります。かんしょを“皮ごと”食べたり、野菜を“皮ごと”煮込んで作る「ファイトケミカルスープ」を作って健幸になりましょう♪

講座の動画も見れます！

地産地消で元気に7か条

- ① 地元どれだけの旬の野菜を食べよう！
- ② 季節の果物、ビタミンも豊富です！
- ③ 皮に栄養豊富です！主治医に相談！
- ④ お肉・お魚・卵 蛋白質は大切です！
- ⑤ お米もしっかり食べましょう！
- ⑥ 塩分控えめ、野菜多めでがん予防！
- ⑦ ファイトケミカルスープで免疫力UP！

ファイトケミカルスープ

1リットルの水で沸騰させ、	キャベツ	100g
火を弱めて 30 分間加熱	タマネギ	100g
スープ 200ml を朝起床時	ニンジン	100g
と毎食前に飲む（朝夕でも OK）	かぼちゃ	100g

☆ミニ講座 part2☆

前回から始まったミニ講座ですが、今回 2 回目は「さつまいもの不思議」という題で、串間の誇る「さつまいも（かんしょ）」についての話の他、試食コーナーも設けました♪

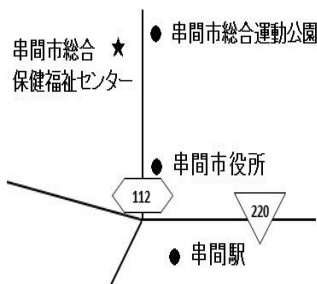
さつまいもは食べるとよくおならが出るといいますが、“皮ごと”食べる事により、皮に含まれる「ヤラピン」という成分が消化を助け、おならが出にくくなったりするそうですよ♪

🌸 次回の Dr.エトーの「健幸づくり講座」

- テーマ：年末年始 健幸に過ごそう
- 開催日：平成30年12月26日（水）
- 時間：13時から14時半まで
- 受付：12時30分から
- 場所：串間市総合保健福祉センター 2階研修室（参加無料）

★事前に電話申込をお願いします。（72-0333）

○参加特典：保健師・栄養士による個別相談会、ミニ知識伝授会も開催！ポイントが貯まり、参加回数に応じて認定称号がつきます



プロフィール

江藤 敏治 先生

（串間市大東 市ノ瀬出身）

宮崎県立看護大学 教授

医師 医学博士

テレビやラジオに多数出演！

昨年度4月から串間市民病院

に勤務（毎週水曜日の午前中）

🌸 知っとこ！健康づくり

【健幸マイレージ抽選申し込みをお忘れなく！】

ただいま、市が実施する健康づくり活動にポイントを付与し、申し込みの上、抽選で記念品（賞品）が当たる『串間市健幸マイレージ事業』の申し込みを絶賛受付中です！申込期間は 2/28（木）までとなっています。3 月に抽選を行い、当選者には当選決定通知書にてお知らせする予定です。

各種健（検）診や、Dr エトーの健幸づくり講座などの教室、健康づくりサポーター、健幸の匠認定など、

ポイント付与対象の活動に積極的に参加いただき、ぜひ抽選申し込みをお願いします。100 ポイント以上で抽選の権利を有することになりますが、抽選申込書を提出された後の活動についても、照会してポイントとして算定しますので、まずは抽選申し込みをしましょう！**記念品（賞品）は、市内共通商品券 3 千円・5 千円・1 万円**となっています！豪華ですね！

たくさんの抽選申し込みをお待ちしております♪
※抽選申込書は総合保健福祉センター及び各支所にあるほか、市公式サイトからもダウンロードできます。

🌸 知っとこ！「在宅看取り」という選択

人は、いつか、どこかで、何かの原因で「いのち」を閉じるときを迎えます。

誰にでも訪れる人生の終末期をどこで迎えるのか。住み慣れた自宅に、医師や看護師、ホームヘルパーなどに来てもらい、医療と介護を受けながら療養生活が続け、自宅で亡くなることを「在宅看取り」といいます。在宅療養では様々な専門職が連携し、自宅を訪問

して患者さんや家族をサポートします。しかし「介護者の負担が大きい」「介護する人がいない」など困難な理由もあります。また、在宅療養・在宅看取りを望むなら、在宅医療を行う主治医が必要です。家族にもよく相談して理解しておいてもらいましょう。

いざというとき慌てないように、そして自分らしい人生を生きるために、人生の終幕のことを考えてみませんか。

🌸 知っとこ！「いきいき元気教室」

今年度で「いきいき元気教室」を始めて 4 年目となりました。現在 39 カ所に広がっています♪

皆さんが、いつまでもいきいき元気でいられるよう、全力でサポートしていきます！！

これからも教室はどんどん広めていきますので、お気軽にご連絡ください♪（担当：医療介護課 介護保険係）

いきいき元気教室に途中から入られた方がいますが、「閉じこもりがちだったので、本当に教室に来て良かった。」と話され、表情も明るくなりました。皆で輪になり楽しくやっています。やっていない方はぜひ教室に参加されて下さい。おすすめですよ♪



『東・西塩町会場』です!!

【 皆で輪になり、やっています！！ 】



🌸 お知らせ

- 胃がん・大腸がん検診と国保の特定健診（集団）をまとめて受けることができる「まとめて健診」は、12/16（日）が最終日となります。最後のチャンス

ですよ～！

- 高齢者インフルエンザ予防接種の助成を実施中です。本格的な流行の前に予防接種を受けることが重要です！

相談窓口のご案内

🌸 健康に関する相談 🌸 串間市医療介護課健康増進係 保健師、管理栄養士が対応します。 お電話での相談もお気軽にどうぞ♪ ☎0987-72-0333	🌸 ココロ(心)の相談窓口 🌸 地域生活支援センターWing 悩みごとをひとりで抱え込んでいませんか？ 小さなことでも気軽にご相談ください。 ☎0987-71-1578	🌸 高齢者の総合相談窓口 🌸 串間市地域包括支援センター 高齢者(ご家族含む)の生活相談 (介護・認知症など)をご相談ください。 ☎0987-72-0023
--	--	--