

地域みんなで健康づくり いきいき百歳体操！！

その⑩ ～瀬見地区～

◇始めたきっかけ

今年の冬に老人クラブの人数で、NPO 法人アルカディアがみ「みんなの家」(向町)で開催している「百歳体操教室」に参加しました。すぐに体操の効果を実感し瀬見地区でもぜひ始めたいと、まずは老人クラブ内で話し合いを行いました。そこで老人クラブだけではなく、地域のみなさんが参加し健康づくりできるような場にしたいと考え、地区役員の方々に協力をいただくことになりました。令和5年4月に地域包括支援センターや社会福祉協議会健康クラブの説明や指導を受け3か月間取組み、その後話し合いを重ね継続していくことになりました。



◇体操実施日時・会場

毎週金曜日 午前10時～11時頃まで
瀬見公民館

◇取り組んだ感想

参加しているみなさんは笑顔で、金曜日が待ち遠しくなっている方も多いようです。みなさんの協力を得て、健康づくりの活動が地域にできたことは大きな喜びです。また瀬見には「はつらつリーダー塾」に参加された方も3名おり、大変心強く感じています。
※はつらつリーダー塾…運動指導員から健康づくりのための運動(百歳体操)を正しく学ぶ健康づくりリーダーを養成する社会福祉協議会の事業。

◇一言 PR

瀬見公民館は最上小国川のせせらぎと緑に囲まれた環境にあり、おいしい空気を吸いながら体操ができます。「健康に勝る宝なし」を胸に、みんなで健康長寿を目指しがんばります

〇お問い合わせ 地域包括支援センター (内線 605)

9月は食生活改善普及運動月間です

～食事をおいしく、バランスよく食べよう!!～

バランスのよい食事は健康への第一歩!主食・主菜・副菜を組み合わせることで、からだに必要な栄養素をバランスよく摂ることが出来ます。皆さんもこの機会に食生活を振り返り、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう!



- 〇主食：ごはん、パン、麺類など。炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。
- 〇主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理。たんぱく質や脂質を多く含む。
- 〇副菜：野菜などを使った料理。ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。

〇お問い合わせ 健康づくり推進室 (内線607)

郷土料理集

「伝えたいもがみの味」

好評発売中!!

1冊 1,000円

購入を希望される方は健康福祉課までお問合せ下さい。



〇お問い合わせ 健康づくり推進室 (内線607)

「もっと元気になる講座」 今日から使える!子どものアレルギー講座

山形大学医学部附属病院 研修医 西村友花

※令和5年7月25日(火)に行なわれた内容です

み なさんはアレルギーに ついてどのくらい知っていますか。アレルギー 症状にお困りの方もいるのでは ないでしょうか。今回は子どもの アレルギーを中心に詳しく教 えて頂きました。

アレルギーとは

私たちの体には細菌やウイルス など様々な異物から体を守る ために「免疫」と呼ばれる仕組み があります。この仕組みは正 常に働いていれば体を守って くれる有益なのですが、これに 異常が生じて過剰に反応し、く しゃみや咳がでたり、皮膚が赤 くなったりする症状を引き起こ してしまふことを「アレルギー」 といいます。

特に、アレルギーになりやすい 体質の人が、発幼児期のアト ピー性皮膚炎の発症に始まり、 食物アレルギー、気管支喘息、 小学校期にはアレルギー性鼻炎 等、成長するにつれて色々なア レルギー症状に悩まされること をアレルギーマーチと呼びます。 また、アレルギー症状は、適切 な検査や治療を行うことで改善 することが多く、このような状 態を医学的な言葉で寛解とい います。その後も増悪(悪化する こと)、軽快、消失、再発を繰り返すことがアレルギーの特徴の 一つになります。



子どもの 3大食物アレルギー

令和3年度に消費者庁が食物アレルギーの全国調査を行なっています。食物アレルギー第一位は鶏卵です。およそ3割程度の子供たちがこのアレルギーを持っています。2位は牛乳で2割、3位に木の実になっています。ちなみに前回調査では、小麦が3番目にアレルギーを持つ方が多かったのですが、今回の調査では木の実が小麦を抜いて高い割合となりました。また木の実にしても「クルミ」のアレルギーが種類別で見ると高い傾向にあるようです。

アレルギーになる 子どもは増えている?

昔と比較してアレルギーになる子どもの割合は増えています。喘息など罹患者が減少しているものもありますが、食物アレルギーやアレルギー性鼻炎・結膜炎等は増加傾向で、全体の半数近くが何らかのアレルギー疾患を持っていると言われています。

食物アレルギーにはどんな症状があるの?

蕁麻疹等の皮膚症状、まぶたが腫れる等の粘膜症状、腹痛や嘔吐、下痢等の消化器症状、咳や息苦しい等の呼吸器症状、血圧が急激に低下して意識が朦朧とする等の症状があります。これらの症状が出現した場合には、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

子どもの 3大アレルギー疾患

アトピー性皮膚炎

生まれた直後からの保湿ケアが重要です。

食物アレルギー

アレルギーを心配するあまり離乳食の開始時期を遅らせたり、予防的に除去したりすることは、経口免疫寛容(※口から食べることで食品によるアレルギーを抑えてくれる仕組み)を誘導する機会を失うことにつながり、結果的に食物アレルギーがより起こりやすくなることに繋がってしまいます。

気管支喘息

風邪の代表的な原因ウイルス

である、RSウイルスやライノウイルスといったウイルス感染を繰り返すと喘息を発症しやすくなるといわれています。そのため、手洗いなどを行い、ウイルス感染を予防することが大切です。

大人にも起こりやすいアレルギー症状

花粉症

食物アレルギー-症候群

原因となる食物に花粉と似た成分が含まれることが原因で、食べた後に唇や口の中がイガイガする等の症状を感じます。

食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因となる食物を食べるだけでなく、食後2時間以内に運動した場合のみ症状が起こるもの等が挙げられます。

まとめ

年々、アレルギーを発症する子どもは増加していますが、原因が分かれば対処できる病気の一つです。異変を感じた場合は速やかに医療機関を受診し、適切な予防法によりアレルギーとうまく付き合ってください。

〇お問い合わせ 健康づくり推進室 (内線608)