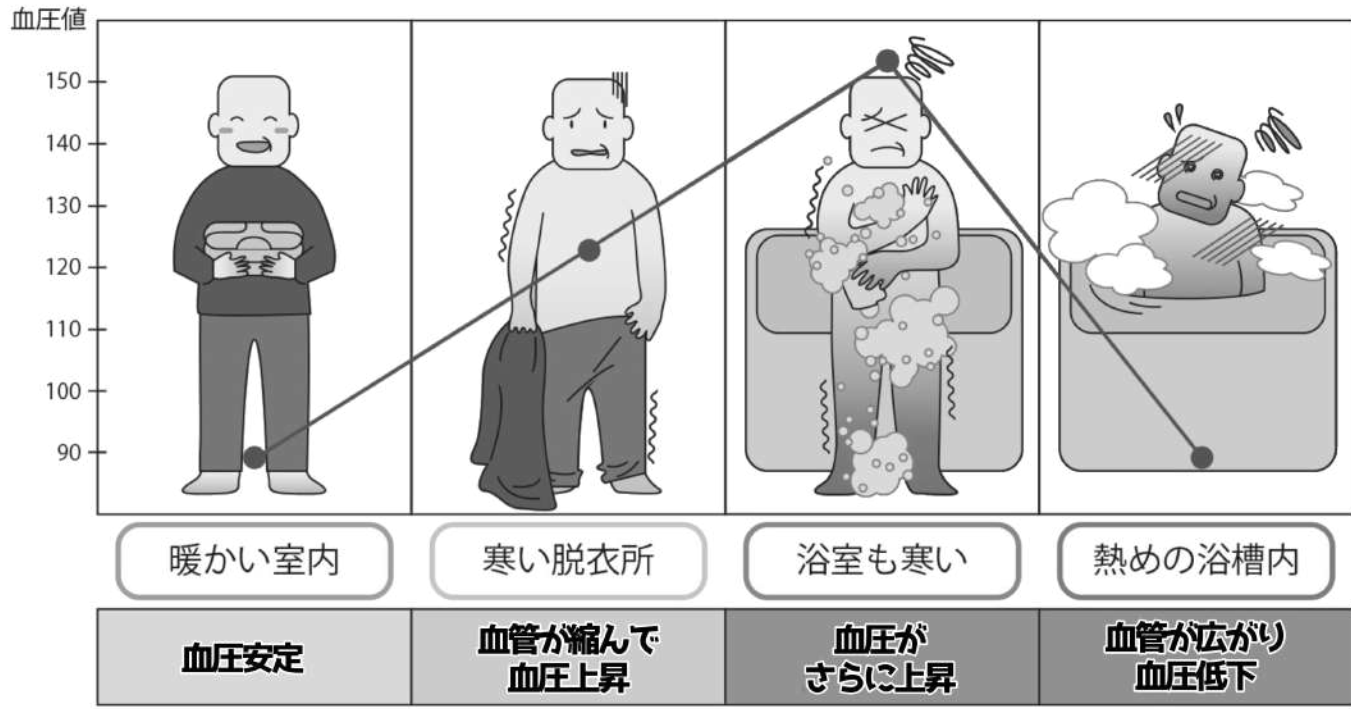


## 《冬場に多発！ヒートショックに注意！！》

ヒートショックとは？

気温の変化により、血圧が上下し心臓や血管の疾患が起こることです。



※出典・恩賜財団済生会 ホームページ

※サウナもヒートショックを起こし易く、若い世代も注意！！

予防のポイント

- ①脱衣所を温める
- ②お風呂の温度は低めに設定(38~40℃)
- ③ゆっくりお風呂から出る

## 《高血圧に要注意！！》

自分の血圧を知っていますか？  
血圧の正常値は128/80mmHg  
高血圧は140/90mmHg以上

でも血圧は一定ではなく変動しています  
基準となる血圧は起床して動く前に測定した値です。  
血圧は…

- 血管の老化で血管が硬くなる
- ストレスなど自律神経の乱れ等

高くなる原因があります。  
特に女性は閉経後、女性ホルモンの減少で高血圧になりやすいと言われています。  
高血圧の状態が続くと血管が傷ついて脳出血や心筋梗塞で突然死の可能性があります  
あなたも月に1回は血圧を測ってみましょう



健康サポートチームでは毎月第4火曜日9時~10時30分(於:駒形げんき交流館) 看護師や保健師による血圧測定と健康相談を行っています。  
健康で長生きするために自分の血圧を知りましょう。

お茶の問答コーナー  
やってます!!

# 《実施していますか？感染症の予防対策》

○最近の感染症の動向  
インフルエンザ、新型コロナ、マイコプラズマ肺炎などに加えて、最近ではリンゴ病(伝染性紅斑)の感染も拡大(感染症同時拡大も！)

- 基本的な予防は共通
- ①マスクの着用
  - ②うがいや手洗いの励行
  - ③こまめな換気
  - ④バランスのとれた栄養と休養
- みんなで予防しましょう



## ※今年度から新型コロナワクチンの接種が変わりました

対象者:65歳以上の方 60~65歳未満で一定の基礎疾患を有する方  
 実施時期:秋冬(年1回)令和6年度は10月~翌年2月28日まで  
 費用:2,100円(自己負担)  
 インフルエンザと同様で定期接種 かかりつけ医に相談を！

## 《旬の冬野菜を食べよう~大根~》

日に日に寒さが増してきました。冬野菜は寒さに耐えて、甘味や旨味を蓄えます。一年中手に入る野菜でも、旬の時期に収穫された野菜の方が風味も栄養価もアップします。旬の野菜を食べましょう 冬野菜の代表大根のお話です

### 【大根】

- ビタミンC** 大根に含まれる栄養素としては、ビタミンCがあげられます。風邪をひきやすい季節にはとくに、ビタミンCを意識して摂りましょう。
- 葉酸** 造血のビタミンともいわれる栄養素で、大根には多く含まれています。貧血や動脈硬化の予防効果も期待できると言われています。
- カリウム** 体内の過剰なナトリウムや水分を排出する動きのあるカリウムが、豊富に含まれています。高血圧の予防やむくみの解消に効果があります
- 食物繊維** 大根には食物繊維が多く含まれています。食物繊維は腸内細菌の動きを助け、おなかの調子を整えます

**大根レシピ** 大根は煮ても炒めても焼いても生でも食べられる便利なお野菜です。こんな食べ方はいかがでしょうか？

**大根のステーキ**

材料(4人分)  
 大根 8cm  
 サラダ油 大さじ2  
 小麦粉 大さじ1.5  
 焼肉のタレ 大さじ4  
 ○ごま 適量  
 ○ねぎ小口切り 適量  
 ○七味唐辛子 少々

**作り方**

1. 大根は2cm厚さの輪切りにして、面取りをし、両面に格子状の切り込みを入れる
2. ラップを軽くかけレンジ(600w)で5分加熱する
3. 大根は水気を拭いて、うすく小麦粉を付ける
4. フライパンにサラダ油を熱し、大根を両面香ばしく焼く。焼き色が付いたら、焼肉のタレをからめる
5. タレが好みの濃度になったら皿に盛り○をトッピングして出来上がり

このたび健康づくりサポートチームの活動が令和6年度介護予防推進活動知事賞の奨励賞を受賞しました。受賞を励みとして、これからも地域の皆さんが気軽に参加し、健康づくりに役立てていただける活動を進めてまいります。