



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

国民健康・栄養調査



健康日本21

12月師走の候、いよいよ今年最後の月を迎えました。残りの一箇月を何とか無事に過ごしたいものです。厚生労働省は11月14日に平成27年11月に全国約3,500世帯を対象に実施した「国民健康・栄養調査」の結果を取りまとめ公表しました。

若い世代ほど栄養バランスのとれた食生活を送っておらず、運動習慣のない人が多く、特に20歳代女性は9割以上が運動習慣を持たない。主食と主菜、副菜（野菜、海藻、キノコなど）の3種類を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる頻度について、「ほとんど毎日」と回答したのは、70歳以上は男性59%、女性62%に対し、20歳代では男性39%、女性38%。1回30分週2回以上の運動を続けている人の割合も、70歳以上の男性56%、女性38%に対し、20歳代の男性17%、女性8%と、若い世代ほど低かった。

また気になるデータとして、「糖尿病が強く疑われる者（HbA1c 6.5以上）」の割合は、男性19.5%、女性9.2%。肥満者（BMI 25以上）の割合は男性29.5%、女性19.2%である。やせの者（BMI 18.5以下）の割合は男性4.2%、女性11.1%。なお、20歳代の女性のやせの割合は、22.3%。また、65歳以上の低栄養傾向の高齢者（BMI 20以下）の割合は16.7%。生活習慣病のリスクを高める男性の飲酒量（清酒換算で2合以上）を正しく知っている者の割合は、男性27.2%、女性23.8%。生活習慣病のリスクを高める女性の飲酒量（清酒換算で1合以上）を正しく知っている者の割合は、男性21.9%、女性23.6%。

「清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当する。ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）、焼酎20度（135ml）、焼酎25度（110ml）、焼酎30度（80ml）、チューハイ7度（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）」

栄養と運動は健康維持の基本です。このデータを基にもう一度自分自身や家族の生活を見直して、来年の一年間をより健康で良い年が過ごせますように皆で声を掛けあって共に頑張りましょう。

（熊澤・理学療法士）



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



看護師雑記 みちくさ



2016年もあっという間に過ぎようとしていますね。皆様にとって、どのような1年でしたでしょうか？今年話題となった 場所・人 クイズです。

1. リオオリンピックで話題
2. 5月にサミットが開かれた場所



3. リオオリンピック 卓球で活躍
4. 新幹線が開通！



（山田・看護師）



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念



- **こころを大切に**（ご本人とご家族のこころを大切にします）
- **連携を大切に**（地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます）
- **スピードを大切に**（出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します）



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。

事業所番号 NO.2361390186

中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3
 TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803
 携帯 080-5298-9513
 E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp
 HP <http://www.chubu-med.com>





中部メディカルのスタッフ便り「足先の冷えとヨガ」

最近ヨガ教室に通い始めました。体が硬く、まだまだヨガとは程遠いのですが、終わった時の体のスッキリ感が気持ち良くて続けています。



冬に気になる「足先の冷え」は、毎日のヨガも効果的。まずは、お風呂上がりに足首の関節をぐるぐる回すだけでも、効果があるそうです。また、あぐらの形で座り、体を床と平行に倒すポーズも効果的。さらに腕を前に倒すと、背中にも効果があります。まだまだ、足首はカクカクと曲がり、背中も伸びない私ですが、毎日続けることを目標に頑張っています。

「ヨガ」とはサンスクリット語で「つながり」を意味し、心と体、魂が繋がっている状態のことを表すそうです。深い呼吸と筋肉が伸びている気持ち良さは、心も癒されます。効果を実感するには、時間のかかるヨガですが、無理のない所から少しずつ続けたいです。

ヨガの先生おすすめの、「生姜レモネード」を飲みながら、足先ぼかぼかな冬になるよう頑張ります。

(山田・看護師)



スタッフのほっと一息



守山区にある「中根うどん守山店」さんを紹介しします。ご主人が手打ちで作っているもちもちのうどんが堪能できます。お店の雰囲気はアットホームで座敷もあるので大人数はもちろん一人でも気軽に入れるお店です。この時期食べたくなる味噌煮込み卵入り（850円）とライス（170円）を頂きました。味噌は辛くなく甘くなく丁度良く、ご飯をたくさん食べたくなります。私は半熟になった卵をご飯に乗せて頂くのが好きです♪そばや丼もおいしいのでいつも何を食べようか悩みます！



みなさまのオススメのお店もぜひご紹介ください！
(伊藤・看護師)



冬こそ大事な「換気」とは？



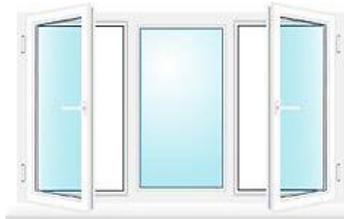
寒い日が続いており暖房器具を使う機会も多いですね。冬は暖房器具から出る一酸化炭素や二酸化炭素、たくさん着ている衣類から出るホコリやチリ、乾燥した屋外から持ち込まれる土ボコリなどにより空気が汚れます。汚れた空気は気管や粘膜を傷つけるため、抵抗力を落としてインフルエンザ等の感染症にもかかりやすくなります。健康の為にしっかり換気をすることはとても重要です。寒いからいいやではなく、こまめな換気を心掛け健康に寒い冬を乗り切りたいものです。

{正しい換気方法}

- 1.大きく1ヶ所の窓を開けるよりも、対角線上になるように2ヶ所の窓を開ける
- 2.空気の入口となる方の窓を15cmくらい開け出口となる方の窓を全開にする
- 3.換気は晴れた日の湿度の低い時間帯に行う

(秋・冬：12~14時 春・夏：12~16時)

(松本・管理者 看護師)



私の18のピリフ 6番「清掃」



年の瀬になり何かと慌ただしく忙しい頃になりました。この頃になると大掃除をしなくてはと計画を立てられる方も多いと思います。

弊社では毎朝掃除をしています。普段しない箇所を片付けながら掃除を始めています。

清潔を保つことで感染予防につながり気分も良くなるので、良い年を迎えられるようスタッフ一同頑張っています。

(熊澤真・専務)

