

# さんよう広場

平成29年9月 第36号

## 生活習慣病はかかれていますか？

生活習慣病とは「食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称」とされています。糖尿病や脂質異常症（高脂血症）、肥満などがその代表となります。肥満に関連した「メタボリックシンドローム」といった言葉が広く知られるようになり、いち早く見つけて治療に繋げようと「メタボ健診」が始まったのが平成20年のことです。それから7年後に行われた「平成27年国民健康・栄養調査」によると、肥満者（BMI $\geq$ 25 kg/m<sup>2</sup>）の割合は男性29.5%とここ10年ほど変わりがなかったそうです。また、女性19.2%と減少傾向が見られているようです。年代別・性別の肥満者割合を図1に示します。

また、同調査の報告では、「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性19.5%、女性9.2%とされ、統計学的には有意ではないものの、ここ10年で少しずつ増える傾向が見受けられます。男性では5人に1人、女性では11人に1人が、糖尿病が疑われる、ということになります。年代別にみたグラフが図2ですが、その割合は加齢とともに増えていることがわかります。

「メタボ健診」の開始以降、健康への意識が高まり、ウォーキングなどの運動を習慣的に行う人が増えたり、「病気や健康」を取り上げるテレビ番組が増えたりしています。しかしながら、肥満や糖尿病といった生活習慣病が「確実に減ってきた」とまでは言えないようです。この秋、みなさんがご自身の健康を考えるきっかけ作りになればと考え、第3回「さんサン健康ひろば」を開催することとなりました。生活習慣病がかかっているか、チェックしてみたいはいかがでしょうか？

副院長 三宅 一彰

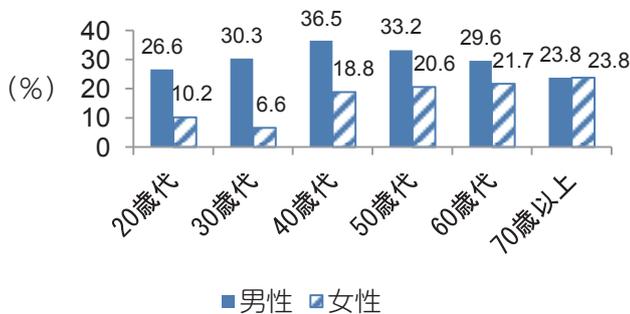


図1 肥満者の割合（年代別・性別）

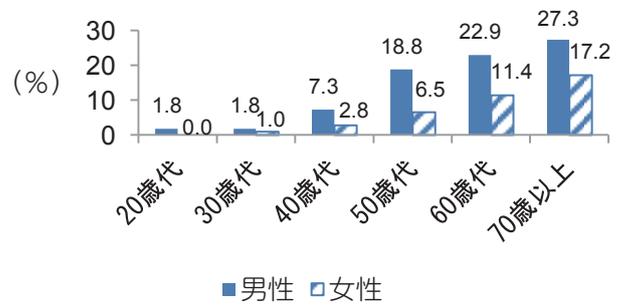


図2 「糖尿病が強く疑われる者」の割合（年代別・性別）

## “飲みこみ”を意識して健康に。

「お茶を飲んでむせた」「最近咳込むことが増えた」こんな症状は増えていませんか？

食べ物や飲み物を飲み込むという“嚥下”を私たちは無意識のうちに行っていますが、嚥下機能は早ければ40代50代から低下が始まるといわれています。

嚥下機能を低下させないため、もしくは嚥下機能低下がみられても少しでも回復できる手段があるのでいくつかご紹介します。

食べ物を飲み込む時は「飲み込む」ことに集中する。「ながら食べ」をしない。深呼吸をする。歌を歌う（カラオケがおすすめ♪）。口腔ケアをして口の中を清潔に保つ。

あとは月並みですが有酸素運動をする、などが挙げられます。

これらのちょっとした気遣いで、口から食べ物を食べて元気や活気がもたらされ、ひいては健康長寿の手助けになればうれしいです。

内科 長谷川直子



## さんサン健康ひろばのお知らせ

11月12日(日)、三木山陽病院とサンスマイル三木におきまして第3回『さんサン健康ひろば』を行います。

第1回の来場者は約315名の方に、第2回には1回目を大きく上回る約360名の方にご来場いただきました。皆様から頂いたアンケートをもとに、より充実したイベントを開催できるよう健康ひろば実行委員を始め職員一同取り組んでいます。

『さんサン健康ひろば』は、地域の皆さまのより健やかな生活を目指して開催します。世代を問わず楽しく過ごしていただけたらと思いますので、普段はあまり当施設に縁がないという方もお気軽にお立ち寄りください。

三木山陽病院やサンスマイル三木のことを少しでも知っていただき、皆さまの健康づくりにお役にたてればと思います。

地域のみなさまの「より健やかな生活」  
を目指して「健康ひろば」を開催します！

参加費無料(申込み不要)  
どなたでも参加できます

### オープニングセレモニー

- 吹奏楽部による演奏
- 開会あいさつ



### 体験・イベント

- AED(自動体外除細動器)説明会
- 感染予防手洗いチェック
- こどもお薬調剤体験・こども白衣体験
- ロコモ評価と運動 ●健康体操
- クイズラリー
- 健康弁当配布(無料)
- 喫茶(無料 サンスマイル三木2F)



### 相談

- 医療相談 ●お薬相談
- 看護相談 ●栄養相談
- 食べる力のサポート
- 介護・福祉相談(サンスマイル三木2F)

### 展示

- 病気・検査・食事について
- 地域の方の手作り作品
- サンスマイル三木利用者様の手作り作品



### 検査・測定

- 採血 ●身長・体重 ●血圧
- 骨密度
- 動脈硬化検査(ABI)
- (先着120名 整理券配布します)
- \*午前の部(オープニングセレモニー後配布)80名
- \*午後の部(12:00配布)40名
- 栄養診断



## 第3回

# さんサン健康ひろば

日時 平成29年11月12日(日) 午前10:00~午後2:00  
場所 三木山陽病院 外来1階・サンスマイル三木2階

特別講演 午前11:30~12:00  
講師: 森田須美春 病院長

講演中は、一時中断させていただくコーナーがあります。ご了承ください。

(主催)  
第3回 健康ひろば運営委員会  
(問合せ先)  
三木山陽病院 栄養相談室 担当: 秦・大西  
TEL: 0794-85-3061

## 第2回はこんな感じでした。



# 楽しく美味しく食べ続けるために

高齢者の摂食嚥下の問題は複数の疾患や多くの薬の服用がもたらす副作用、栄養状態の低下、加齢による変化（歯の欠損や筋肉の低下）など様々な要因が影響します。

ものを飲み込む動作（嚥下）は、喉だけでなく舌や口の周り、首の筋肉がスムーズに動く事が大切です。そこでものを飲み込む動作にアプローチする嚥下体操をご紹介します。

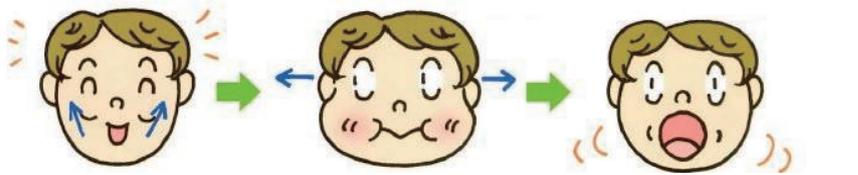
食事前に無理なく痛みのない程度で行うことをお勧めしますが、構えずに毎日コツコツ行えることが大切です。

## やってみよう 嚥下体操

### 顔面体操

十分息を吸ってからそれぞれ約10秒実施。3回繰り返します。

### 咳をする練習



頬をあげ、にっこり笑う

アップアップをするように顔をふくらまし、左右に目を動かす

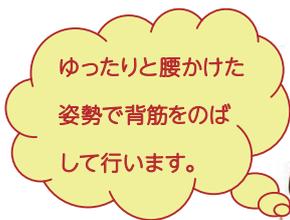
口と目を思いっきり開く



エヘン

お腹を押さえてエヘンと咳払いをする

### 飲み込む力をアップする



ゆったりと腰かけた姿勢で背筋をのばして行います。



手はお腹に。

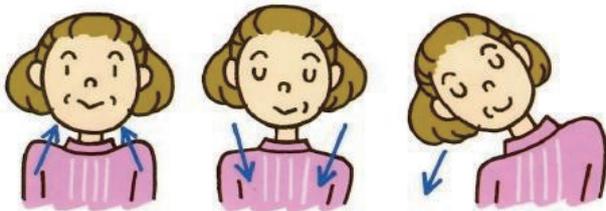


① 鼻から息を吸い込み、口をすぼめて吐く

② 首を左右に傾げる

左右横を向く

大きく回す



③ 肩の上下運動

④ 上体を左右に倒す

深呼吸を繰り返しながら



お口が健康だと食べ物がおいしいね。



以前より表情が明るくなったよ

### パタカラ体操

パパパ タ…カ…ラ…ははっきり力強く発音すると、唇、頬、顎、舌の動きがよくなります。繰り返して発声しましょう。

上下の唇を開閉させて



舌の先端を打ち付け



舌の付け根を使って



舌を反らせて



## さんサン健康ひろばからのお知らせ

11月12日（日）開催の『第3回さんサン健康ひろば』では、口腔機能の状態  
口腔ケアに関する相談ブースを設け、当院 言語聴覚士がお話をお伺いします。  
もちろん、当日以外でもお悩みの際は気軽にお立ち寄りください。



甚平さん姿のかわいい笑顔のスマイル保育園児たち～!! カワイイ歌声でみんなほっこり笑顔があふれました。



「<sup>れんともしび</sup>恋灯さんのよさこいおどり」とっても迫力があり、皆様と一緒に手拍子打って、一体感あふれるステージでした。



最後は、歌をみんなで合唱して終了しました。出席された患者さまも笑顔あふれるとても楽しい時間を過ごすことができました。

### 血糖コントロールが乱れやすい 年末年始をうまく乗り切りましょう



糖尿病患者さまの年末年始の過ごし方

日時：12月21日(木)

午後12時～14時30分

開催場所：当院本館3階 大会議室

参加費：無料

講師：森田病院長

500kcal の軽食をご用意しています。



<対象者>

- ・糖尿病患者さま及びご家族さま
- ・糖尿病に関心のある方

<応募方法>

医事課受付・栄養相談室前にある申込用紙にご記入の上、お申込み下さい。

又はお電話【(0794-85-3061) 代表】でお申し込み下さい。

<締切>

11月16日～12月14日 先着100名様

<お問い合わせ>

栄養科 内線1190まで

### インフルエンザ予防接種のお知らせ

10月中旬よりインフルエンザの予防接種が開始になります。できるだけ11月中に予防接種をお受け下さい。65歳以上の方には、公費負担補助があります。

※神戸市在住で65歳以上の方は、お住まいの区役所にて事前のお手続きが必要になります。詳しくは、外来受付までお問い合わせ下さい。



### アクセスMAP



医療法人社団 朋優会

**三木山陽病院**



〒673-0501

三木市志染町吉田1213-1

TEL 0794-85-3061

FAX 0794-85-3582

URL <http://www.mikisanyo-hp.com>

E-mail [info@mikisanyo-hp.com](mailto:info@mikisanyo-hp.com)