

紅葉色づく 生駒山

本格的に秋を感じる季節です

だんだんと寒さを感じる季節になりましたね。
11月は気温が全国的に下がり、肌寒さを一層感じるようになります。日中の気温差が大きいので、簡単に着脱できる上着などを羽織り、調整できるようにしましょう。
スポーツの秋！食欲の秋！読書の秋！
たくさん活動するためにも、体調には気を付けてお過ごしください♪



「食欲の秋」ということで、11月下旬ごろに旬を迎えるブロッコリー(漢字:芽花椰菜)についてご紹介します。ブロッコリーは、ビタミンCやβ-カロテンが豊富で、老化予防や生活習慣病の予防に関わる“抗酸化作用”があるそうです。寒い時期に収穫されるブロッコリーは甘みがあるため、ゆでるだけでも美味しいですね。皆さんもぜひ、旬の野菜を食卓に取り入れ、四季を感じてみてください。



「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

令和5年 11月号

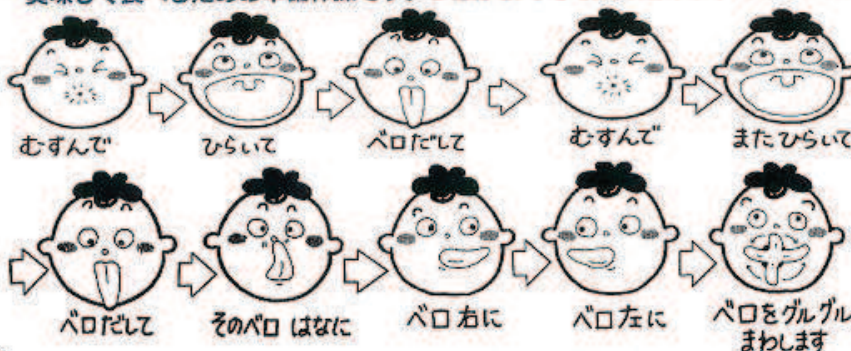
発行・
問い合わせ先
生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
(代表)

～すこやか健康ライフはお口から～

日本歯科医師会は、平成5年より、11月8日を「いい(11)歯(8)の日」と設定しています！唾液は虫歯や歯周病を予防する効果があります。みなさん、唾液を増やす簡単なお口の体操をしてみましょう！

健口体操

美味しく食べるための準備体操です。つばがよくでて飲み込みやすくなります。



引用：
一般社団法人
奈良県歯科衛生士会



寒い季節、お風呂が気持ち良い季節ですね。11月26日は、語呂合わせで「いい(11)風呂(26)の日」です。
ぽかぽかとリラックス効果がありますが、実は危険なお風呂…

“ヒートショック”

にご注意を

ヒートショックをご存じですか？

暖かい部屋から、浴室など寒い部屋へ移動したときに、急な温度変化が身体に与えるショックを、ヒートショックといいます。血圧が振り子のように大きく上下変動することで、脳や心臓へ十分な血液が流れなくなってしまいます。

入浴時には浴室や脱衣室を暖めるなど、温度差を少なくして、できるだけ身体に負担がかからないように過ごしましょう。



命に関わるヒートショック

不整脈や失神を引き起こし、浴槽でおぼれてしまうという事故が増えています。毎年11月～4月にかけて、高齢者の事故が多く、厚生労働省人口動態統計(令和3年)によると、浴槽事故での死亡者数は、交通事故での死亡者数の約2倍です。



ヒートショックチェックリスト

- Q1. 湯を入れるとき、浴室・脱衣室をあたためている。 (はい/いいえ)
- Q2. お風呂に入るとき、まずはかけ湯、シャワーを浴びる (はい/いいえ)
- Q3. 浴槽の湯の温度は41℃以下だ (はい/いいえ)
- Q4. 長湯しないように、浸かる時間は10分以内だ (はい/いいえ)
- Q5. 浴槽から立ち上がる時、手すりなどを持ちゆっくり立ち上がる (はい/いいえ)
- Q6. 飲食後すぐの入浴は控えている (はい/いいえ)

ひとつでも「いいえ」があった人は要注意です！

すべてのチェック項目が、みなさんの血圧変動に影響します。

上記に加え、お酒を飲む方や精神安定剤・睡眠薬を服用している方は、
摂取後すぐの入浴を控えましょう。

ヒートショック予報

ヒートショック予報とは、日本気象協会と東京ガスが開発した予報で、10月～3月の間、発表されています。天気予報から想定される、ヒートショックのリスクの目安を「油断禁物」「注意」「警戒」「気温差警戒」「冷え込み警戒」の5段階で表します。



ヒートショック予報	油断禁物	注意	警戒	気温差警戒	冷え込み警戒
めやす					

パソコンやスマートフォンをお持ちの方は、ぜひ参考にしてみてください。

まとめ

お風呂はリラックスする時間だからこそ、油断しがちです。

冬も気持ちよくお風呂に入るために、できる予防・対策を行いましょう！

参考: HOME ALSOK 研究所「秋の終わりに食べたい！11月が旬の食材(魚・野菜・果物)をご紹介」
一般社団法人 奈良県歯科衛生士会 HP「すこやか健康ライフはお口からー成人・高齢者対象ー」
政府広報オンライン「交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意！」
TOKYO GAS GROUP「正しく学んで正しく守る！情報サイト STOP!ヒートショック STATION」
日本気象協会 tenki.jp「ヒートショック予報」

令和5年


毎日、
やろう！

12月

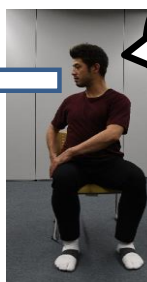
セルフケアチェックシート



できたら○をしよう！水分摂取は1日1.2Lから1.5Lです。

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月は「ウエストの運動」です。 背筋をしっかりと伸ばしましょう。 ウエストは、「天然のコルセット」ともいわれるくらい大切な部位です。</p>						
<p>マッスル先生の 今月の体操</p> 				<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>		<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>

・お話 ・体操
・散歩 ・水分
・検温
℃



1, 2,
3, 4



5, 6,
7, 8!

今月の
体操
ウエスト
の
運動

背すじをのびし
姿勢良く座ります。

両手で太ももの
横をさわります。

一旦もどします。

反対側も行いま
す。
交互に4回行い
ましょう。

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。