

# 健康相談

日時 10月20日(金)10:00~11:30  
 場所 岬ふれあいセンター 1階展示ホール  
 申込 不要  
 内容 ★骨密度測定  
 ★血压測定  
 ★保健師等が健康に関する相談に応じます。  
 主催 宇部市健康増進課・南部第一高齢者総合相談センター



# ウォーキングチャレンジ

8月1日~31日 結果発表

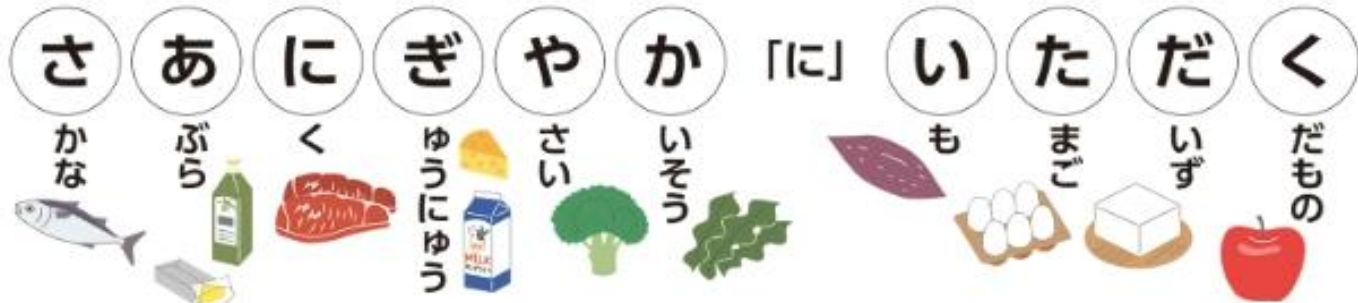
- 1位 竹ドンさん (11,436歩/日)
- 2位 Y.Eさん (7,691歩/日)
- 3位 みわさん (5,693歩/日)



## 合言葉は… さあにぎやかにいただく



からだの機能維持や筋肉・体力の維持のために次の食材のうち、最低4品目以上、できれば7品目以上を毎日摂りましょう。



# 高齢者に摂ってほしい栄養素 TOP 3



## たんぱく質

たんぱく質は、筋肉を作り出すうえで欠かせない栄養素です。肉や魚はもちろん、卵や大豆製品からも摂ることができます。

## カルシウム

高齢者の寝たきりの原因ともなる骨折(転倒などによる)を防ぐためには、十分な骨量を保った丈夫な骨の維持が重要であり、これにはカルシウムの働きが欠かせません。いつもの食事にチーズやヨーグルトをプラスするなどの工夫をしてみましょう。

## 食物繊維

食物繊維のおもな働きは整腸作用で、便秘を改善する効果があります。整腸作用以外には、血中コレステロール値を下げたり、食後の糖の吸収を緩やかにして、血糖値の急激な上昇を抑えたりする効果があります。そのため、生活習慣病である肥満や脂質異常症、高血圧、糖尿病などの予防・改善も期待できます。野菜や海藻、キノコ類などから摂ることができます。硬いものは柔らかく煮込むと食べやすくなります。



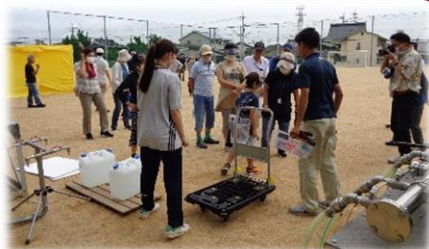
家族や友人と一緒に食事をするなど、「**食べる楽しみ**」を大切に！  
健康など心配なことがあれば、「**月1回の健康相談**」へどうぞ！

岬地区担当保健師:安達  
TEL 34-8270



9月2日(土)

岬地区防災訓練が4年ぶりに開催され水の大切さ、煙からの避難、AEDの操作方法等を学び、最後に炊き出しのカレーライスを全員でいただきました！！



岬地区自主防災会

# 9月の岬 あんなこと★こんなこと

9月11日(月)

9月定例会を開催しました。  
10月に行う空缶回収や支部外研修について協議しました。  
また、最近ごみの分別のマナーが悪いことなど困っているという意見がいろいろ出ました。



環境衛生連合会岬支部

9月21日(木)

秋の全国交通安全運動が始まり、ローソン前で立哨を行いました。交通安全に気をつけて無事故無違反を目指しましょう！！



交通安全協会岬分会