



## 自分と大切な人のために「禁煙・卒煙」を

5/31は世界禁煙デー、5/31～6/6は禁煙週間です。この機会に禁煙と卒煙について、考えてみませんか。

### 【たばこによる体への影響】

#### 1 さまざまな病気のリスクが高まる



がん、脳卒中、虚血性心疾患、歯周病等、多くの病気と関係しています。

#### 2 思考力・集中力が低下する



喫煙後は、有害物質が血管を収縮させるため血流が滞り、脳が酸欠状態となり、思考力や集中力が低下します。

#### 3 肌の老化が進む



活性酸素が肌の細胞を酸化・老化させてしまうほか、老化を防止するビタミンCも破壊します。肌のハリ・ツヤがなくなり、シワやシミもできやすくなります。

#### 4 口臭が悪化する



歯ぐきの血流が悪くなり、歯周病の原因となります。ヤニで歯も黒ずんでしまいます。



### 禁煙・卒煙のために

たばこには、やめたくてもやめられない依存性があります。禁煙を成功させるには、ニコチンパッチやニコチンガムの利用、または禁煙外来での専門的な治療が効果的です。条件を満たせば保険が適用され、費用を抑えて治療を受けることができます。

#### 【サポート情報】



問 健康推進課

## 献血は命が救える身近なボランティア

次の日程で献血を行いますので、健康な皆様のご協力をお願いします。

とき	5/12(火)9:30～11:30、13:00～15:30	ところ	新川福祉センター
その他	<b>400mlの献血をお願いしています。</b> ※ 65～69歳の献血は、60～64歳の間に献血経験のある方に限ります。 献血の詳細は、献血会場等でお尋ねいただくか、二次元コードから愛知県赤十字血液センターホームページをご覧ください。		



問 健康推進課

## 特定健診のご案内(無料)

市国民健康保険では、**40歳以上の加入者を対象に特定健診を実施しています。**対象の方には6月上旬に受診券をお送りします。健康状態は常に変化しているため、**毎年継続して健診を受けることが大切です。**通院中の方も**受診できます**ので、ぜひご利用ください。

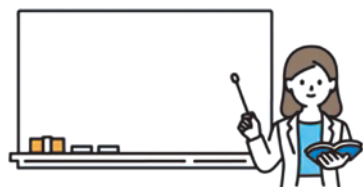
特典	特定健診を受診された方には、お得な特典(割引サービス等)が受けられる「OTOKUDA信長クーポン券(5枚綴り)」をお渡しします。協賛店については市ホームページでご確認ください。
----	--

詳細は、広報清須6月号の折込チラシをご覧ください。

ID 956094205 問 保険年金課

愛知医療学院大学 紙上講義

健康のためのワンポイントアドバイス



足が“つる”ときは

〈愛知医療学院大学 理学療法学専攻 准教授 松田 文浩 (理学療法士)〉

足がつるとは、足の筋肉が自分の意思とは関係なく急に収縮し、強い痛みを引き起こす状態です。ふくらはぎに多くみられますが、足裏や太ももの筋肉にも起こります。多くの場合、数秒から数分で治まりますが、その後しばらく筋肉の痛みやだるさが残ることがあります。

原因としては、筋肉の疲労、発汗や水分不足、冷え、長時間同じ姿勢でいること、筋肉の柔軟性低下等が挙げられます。

デスクワークや立ち仕事、睡眠中にも起こるため、年齢を問わず身近な症状です。

高齢者では、加齢に伴う筋肉量の低下や筋肉・腱の硬さに加え、脱水のおこりやすさ、持病、服薬等の影響が重なり、足がつりやすくなります。



対処法は、あわてずに痛む筋肉をゆっくり伸ばすことです。ふくらはぎなら、膝を伸ばし気味にして、つま先を顔の方へ起こすようにすると和らぎやすく、軽くさすったり、温めたりするのも効果的です。

予防には、こまめな水分補給、適度な運動、長時間同じ姿勢を避けること、就寝前のふくらはぎのストレッチが役立ちます。運動前後の準備運動や、冷えを防ぐ工夫、寝具や室温の調整も予防につながります。

特に高齢者は、のどの渇きを感じにくいこともあるため、日頃から意識して水分をとり、無理のない範囲で体を動かすことが大切です。

頻繁に起こる、しびれやむくみを伴う、歩くと痛い、休むと治る、といった場合は、別の病気が隠れていることもあるため、早めに医療機関へ相談しましょう。



健康レシピ「鶏ささみとキャベツの焼き春巻き」



材料・下処理(2人分)	作り方・栄養価
鶏ささみ……………100g(2本) A(ごま油、片栗粉 各小さじ3/4) キャベツ(太めの千切り) ……80g にんじん(千切り) ……20g しょうが(千切り) ……1/2かけ 塩……………小さじ1/3 小ねぎ(小口切り) ……2本 春巻きの皮……………4枚 青じそ……………4枚 B(片栗粉、水 各小さじ1) 油……………大さじ2 付け合わせ(ゆでブロッコリー、トマト等) ……60g	① 鶏ささみは厚さ1cmのそぎ切りにしAをもみ込み、茹でる。 ② キャベツ、にんじん、しょうがは塩で軽くもみ10分置いた後、しっかり水気をしぼり、小ねぎと混ぜ合わせる。 ③ 春巻きの皮に、青じそ、①のささみ、②の野菜、それぞれ1/4量を順にのせて巻く。巻き終わりはBの水溶き片栗粉でとめる。 ④ フライパンに油をなじませ、火をつけずに春巻きを転がし、油をからめる。 ⑤ 巻き終わりを下にして点火し、弱めの中火で4～5分焼く。焼き色がついたら、ひっくり返して、さらに4～5分焼く。蓋はしない。 ⑥ 加熱した春巻き、付け合わせ野菜を盛り付ける。 <b>【管理栄養士コメント】</b> かむ・飲み込む機能が弱いと身体が栄養不足になります。毎日の食事ですっかりかむメニューを取り入れましょう。 1人あたり栄養価: エネルギー226kcal、たんぱく質 11.9g、塩分 1.0g



健康づくり事業

☎がついているものは、事前予約制です。(詳細は、4月号折込の「令和8年度清須市健康づくり事業案内」又は市HP参照。)

名称	実施日	会場	実施時間	主な内容等	ID
☎ 食事なんでも相談	5/26(火)	健康推進課	13:30～	管理栄養士、保健師による相談	496719108
☎ 禁煙サポート相談			14:00～ 14:30～		各30分間
☎ 心の健康相談	5/18(月)		13:30～ 14:30～ 15:30～	臨床心理士による相談	216615676