

“健康こんぱす”が更新されました！



健康こんぱす

「健康こんぱす」は「介護予防」「女性の健康」「ハラスメント対策」「防災」「食事」の情報を毎月更新！健康づくりのヒントが満載されていますので、ぜひアクセスしてチェックしましょう。

12月の内容は・・・



今から知っておきたい認知症

「老化のもの忘れ」は加齢によって脳の神経細胞の数が減ったり、機能が衰えることで起こります。一方、「認知症のもの忘れ」は老化のもの忘れとまったく違うもの。なんらかの原因で脳の神経細胞が破壊されたり、機能低下が著しく進むことで起こり、「忘れたこと自体を忘れていく」のが特徴です。とはいえ、認知症のもの忘れも、最初は老化によるもの忘れと区別が付きません。「認知症」は要介護になるいちばんの原因です。今回は、認知症とは何かを解説するとともに、認知症予防のポイントをご紹介します。

今日からできる脳にいいこと

- 運動**
運動、とくに有酸素運動には効果がある。1日30分程度、楽しみながら行うのがよい。
- 睡眠**
睡眠は脳をメンテナンスする時間。質のよい睡眠を7時間程度とるのがよいとされる。
- 知的好奇心**
知りたいという興味・欲求は脳を刺激する。趣味を楽しんだり、旅行に行くのもよい。
- 食事**
主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を腹八分目。塩分もとりすぎない。
- コミュニケーション**
人と会って話すことで脳が活性化。家族や友人と交流して楽しく過ごすのがよい。
- 禁煙**
喫煙で肺機能が低下すると、脳に送られる血液が減って悪影響が及ぶ。禁煙しよう。



年齢にかかわらず、月1回「自己検診」をしよう

乳がんが見つかるきっかけの7割が自己検診といわれています。がんが1cmくらいになると、乳房を触ったときしこりとしてわかります。そのため、月1回、月経後1週間ぐらいに自己検診を行いましょう。閉経した人は日を決めて行いましょう。自己検診をしても乳がん検診は必要です。

形や皮膚の様子をチェック

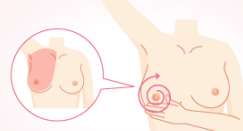
鏡の前に立ち、乳房の大きさや形に左右差がないか、皮膚に不自然なひきつれなどがないかチェックする。乳首をキュッとつまんで、異常な分泌物がないかも確認する。



両手を上げた状態と下ろした状態

しこりをチェック

左手を上げ、右手の親指以外の4本の指の腹を使い、乳房を適度に圧迫しながらうずを描くように触り、しこりがないか確認する。右側の乳房も同様に行う。手にせっけんをつけるとやりやすい。



鏡の下から乳房の下まで、わきの下も

増えている乳がん

最近では著名人も罹患し、注目されている乳がん。女性にもっとも多いがんで、30歳代から増えはじめ、40歳代後半と60歳代前半が発症のピークです。「初潮が早い」「閉経が遅い」などで女性ホルモン（エストロゲン）の分泌期間が長くなることが、乳がんの発生に関与していると考えられています。乳がんは早期であれば完治が望めます。今回は、早期発見のために重要な乳がん検診や自己検診のすすめと、コラムとして乳がんに似ている主な病気をご紹介します。



心を守るハラスメント対策

パタハラ、ケアハラにも注意しよう

パタニティ・ハラスメント（パタハラ）は、育児休業や育児時短勤務などを利用する男性に対するいじめや嫌がらせのこと。介護ハラスメント（ケアハラ）は、働きながら家族の介護を行うために介護休業などを利用する労働者に対するいじめや嫌がらせのことです。今回は、これらハラスメントの解説と、被害にあったときの対応策をご紹介します。

♥ パタハラ、ケアハラにあったらどうすればよいか

パタハラやケアハラは仕事を失ったり、強いストレスで心の不調に発展することがある深刻な問題です。そのため、パタハラやケアハラを受けていると感じたら1人で悩まず、早めに対策に乗り出しましょう。

どんなことをされたかを記録する



パタハラやケアハラと思われる行為をされたら、いつ、どこで、だれが、なにを、なぜ、どのように（SW1H）したのかを記録する。メモや録音などの方法で記録を残すとよい。

会社の窓口や人事部に相談する



会社はパタハラやケアハラを認識したら、すみやかに解決のための措置をとる必要がある。そのため、パタハラやケアハラを受けたと感じたら、社内の相談窓口や人事部に相談する。

外部の相談窓口相談する



社内で解決できそうにないときは、各都道府県の労働局が設置している雇用環境・均等部(室)に相談する。匿名で相談でき、違反が確認された会社には是正指導が行われることもある。

🚒 避難所で元気をキープするた



毎日防災



手洗い、うがいを
マメにする



こまめな水分補給
塩分補給



十分な睡眠



うがい、歯磨き



マスクの着用
(必要に応じて)



積極的な
運動

避難所生活で元気をキープする

避難所では多くの人が生活を共にするのでストレスもたまり体調を崩しがちです。その中で元気をキープするためには、衛生状態の維持や睡眠を十分にとるにはどうすればよいのか。今回はこれらに備えるためのグッズ等の具体例をあげ、家族の会話をとおし、イラストを交えてわかりやすくご紹介します。



簡単メインおかず&常備菜レシピ

海老ときのこのカレー卵とじ・他

抗酸化作用があるアスタキサンチンを含む海老と、βグルカンという免疫力を高める成分があるきのこを使用した「海老ときのこのカレー卵とじ」、疲労回復に効果があるビタミン B1 を含むじゃが芋とビタミン B1 の吸収力を高めるアリシンを含む玉ねぎを使用した「じゃが芋とコンビーフの旨煮」、低カロリーの白菜と整腸作用があるペクチンを含むリンゴを使用した「白菜とりんごのコールスロー」のレシピをご紹介します。



健康こんぱすは、健康保険組合ホームページに設置してあるバナーからごらんください！