

「食育推進チーム」だより

☎ 地域包括支援センター ☎62-8200

地域包括支援センターでは65歳以上の方の介護予防事業として、栄養改善、口腔機能向上を目指した教室を開催しています。

1 男の料理教室

中高年の男性を対象とした教室で、年4回開催しています。基本的な調理方法（野菜や肉、魚の切り方、ご飯の炊き方）から始まり、季節の野菜の調理方法やバランスのとれた献立を紹介しています。

簡単でおいしく、体によい献立を紹介し、参加者の皆さんで調理・試食をしています。参加された方から「初めて計量スプーンを使って味付けをした」「家にある野菜で参考になる献立を覚えてもらってよかった」など新鮮な感想をいただいています。

2 栄養改善教室

65歳以上の方、男女問わず参加できる教室で、年1回開催しています。高齢期の食事や栄養について講義を受け、不足しがちな栄養が補えるような献立を紹介し、参加者の皆さんで調理・試食をします。

2 口腔機能向上教室（健口クラブ）

かむこと、飲み込むことに少し不安の出てきた方を対象とした教室で、毎年5回シリーズで開催しています。歯科医師や歯科衛生士に実際に口の状態をみてもらい、個別の指導を受けられます。歯磨きだけでなく、口の体操と栄養指導もあります。参加された方から「口の体操をするようになり、口の渴きが改善され、飲み込みがよくなった」などの感想をいただいています。

※ 食べることは生涯の楽しみです。いつまでも楽しく、おいしく、食事をしたいものですね。
※ 教室参加を希望される方はお気軽に地域包括支援センターにご連絡ください。



健康ふじみ通信

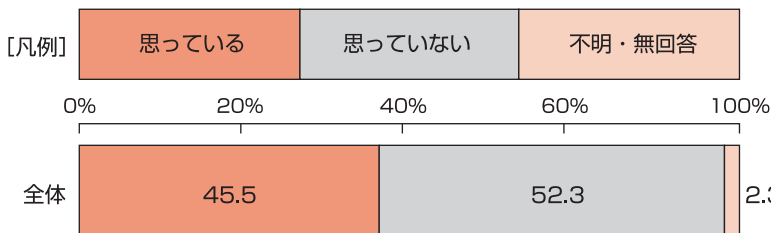
～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

「たばこ編②」

9月号では、たばこがもたらす健康被害としてCOPDを取り上げ、予防・治療の第一歩は禁煙です！とお伝えしましたが、実際は禁煙したいのに、たばこをやめるのが辛くて苦しいと思っている方も多いのではないのでしょうか？禁煙は自分の意思だけの問題ではありません。ご自分にあった方法で禁煙することが大切です。

◆禁煙に対する意識について ～たばこをやめたいと思っていますか？～



●喫煙している人のうち、半数はたばこを「やめたい」と思っており、積極的に禁煙指導を行うことが求められています。

資料：富士見町健康・食育に関するアンケート調査（平成24年度）

禁煙のポイント ～今年こそ禁煙にチャレンジ!!～

①禁煙補助薬や禁煙外来を活用しましょう

自力で禁煙するよりも、禁煙補助薬や禁煙外来を利用したほうが「楽に」「確実に」「あまり費用もかからずに」禁煙できます。町内でも禁煙外来を受診することができますので、利用してみませんか？

②体を動かしてリフレッシュしましょう

運動するとたばこを吸いたい気持ちが紛れると言われています。禁煙すると一般に体重も2kgほど増えるのでその予防にも効果的です。まずは早歩きや、自転車、風呂掃除などから始めることがお勧めです。

③禁煙して良かったことを記録してみましょう（禁煙日記をつけましょう）

禁煙すると「食事やお酒がおいしい」「集中力が増した」など、良い変化が感じられます。そのことを記録してみましょう。たばこが吸いたくなる瞬間なども記録すれば、自分の喫煙のクセがわかり禁煙計画が立てやすくなります。

④失敗してもあきらめないこと

がんばっていてもつい、たばこを吸ってしまうこともあると思います。禁煙成功者の中には、何度も失敗している人がいます。一度吸ってしまっても禁煙は何度でもチャレンジできます。