

さわやかヘルスプラン55歳

Q

&

A

運動について



Q. 家で出来る簡単な運動の動画があれば教えてください。



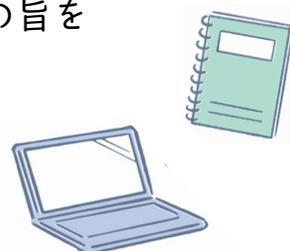
A. 大手スポーツメーカー「ミズノ」の動画がお勧めです。また、Boschの方は職場体操(立位Ver 3分、座位Ver 4分)動画をイントラネットで視聴できます。日常生活に運動を取り入れて運動不足解消にご活用ください。

新型コロナウイルス感染症による社会的影響を踏まえ、“スポーツの力”で元気を届けるため、運動動画を作成したそうです。ぜひ皆さんご活用ください！



Q. 資料は、どこかで閲覧する事は出来ますか？

A. 研修会のInvitationメールに承諾の返信を下された方に、参加当日まで折り返し、メールにてPDFファイル資料を送付しております。お手元に届いていない方は、健康増進センターメールアドレス【h_center@bosch-kenpo.or.jp】までご連絡ください。また、紙での資料をご要望の方はその旨をお知らせください。





Q. 食品添加物について注意することがありましたら、教えてください。



A. 食品添加物は、スーパーやコンビニで売られているほとんどの商品に含まれている為、完全に避ける事は難しいですが、なるべく少なく抑える為のポイントをお伝えしたいと思います。

Point1

売る側の都合に惑わされず原材料表示を見て商品を選んで！

- ・ 添加物を使用すると手間や時間をかけずに低コストで大量生産することができます。安価なものにはそれなりの理由があります。
- ・ 「無添加」や「保存料不使用」の表示は、逆に注意して表示の確認を。それと同等の効果を持つ、別の添加物が代替で使われていたりします。



Point2

なるべく入れない工夫と、入っても出せる工夫を！

- ・ ハムやベーコンなどの加工品は食べる前に10秒程湯通しすると、リン酸塩や発色剤などの添加物をだいぶ除去する事ができます。
- ・ 食物繊維(野菜・海藻・きのこ類)や発酵食品(ぬか漬け、みそ、納豆など)をしっかり摂ることで腸を整え、排泄や免疫の機能を高める事ができます。



神経質になると何を食べていいのか分からなくなってしまいますが、食中毒を防ぐ大きなメリットがあります。生活をより便利に、より豊かにしてくれるものなので、上手に付き合っていきたいですね。





Q. 認知症にならないような予防策はどのようなことがありますか？普段からどのような生活、注意をすれば良いか教えてもらえると幸いです。

A. 認知症の原因の40%は、生活改善により修正可能なものと言われています。中年期(45~65歳)ですと、高血圧、アルコールの多飲、肥満などが原因として上がってきます。また、難聴や頭部外傷も原因の一つです。

認知症予防の視点からも、生活習慣病の予防や肥満にならないような心がけが大切になります。

また、高齢となった際には、社会的な孤立も認知機能の低下に繋がってしまいますので、今のうちから様々なコミュニティを作っておくことも予防に繋がるかもしれません。



Q. 中性脂肪が急激に上昇した原因等が知りたいと思いました。

A. 中性脂肪は食事の影響を受けやすいものです。その為、検査前日に脂質の多い食事を摂ったり、過剰なアルコールを摂取した場合は急上昇することがあります。また、必要以上に食べ過ぎたり、急に太ったりすることも上昇する原因です。

何も思い当たらない、生活改善をしても数値が変わらない場合は、病気が隠れていることもあります。念のため、内科・内分泌科を受診して、体の状態を確認してもらうと良いかもしれません。



歯とお口について



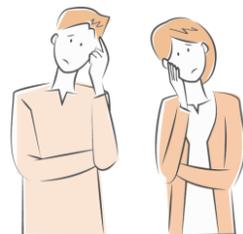
Q. 歯みがきは、食事直後でも問題ありませんか？
また、どの程度時間を置いたら良いでしょうか？

A. 食事直後の歯みがきが問題になるかどうかは、その方のお口の中の状態と、食生活によって変わってくるかと思います。講話の内容にあったように、食事の後はお口の中が酸性に傾きます。その為、食事直後に歯を磨くことに不安を感じるようであれば、ひとまず水やお茶で口をゆすいでおき、間隔を開けて磨くのも良いです。



プラークは、食後8時間程度で出来ると言われていて、その形成の過程でだんだんと粘着力を増していきます。時間が経つほど落としにくくなるので、間隔を開けすぎるのも良くないです。食事直後に歯を磨いても、問題ない方もいれば、間隔を開けることを薦められる方もいらっしゃるでしょう。もし間隔を開けるのであれば、おおよその目安となりますが、食後30分～1時間以内に磨いていただけるとよろしいかと思います。

メンタルヘルスについて



Q. 質問ではないのですが、自分がストレスに耐えられるかという不安がいつもあります。

A. 「質問ではないのですが…」という書き出しから、ここで聞くべきではない、何か言い出しにくいといったお気持ちだったり、「誰にも言えない。でも誰かに聞いて欲しい」という苦しさ伝わってくるように感じました。
勇気を出して質問していただき、ありがとうございます。

おそらく、ご自身の中で抱えている苦しさ、不安、ヘルプレスな思いが高まってきている事を感じていて、自分では抑えきれない怖さも感じていらっしゃるのではないのでしょうか。

身近にご相談できる方はいらっしゃいますか？

ただ、近しい間柄だからこそお話しできないこともあるかもしれません。もしよろしければ一度職場の看護職の方、もしくはボッシュ健康保険組合のメンタルヘルス相談室にご相談ください。少し離れた存在だからこそお話しできることもあるかと思います。

【連絡先：①各事業所の健康相談室

②ボッシュ健康保険組合 カウンセラー (代)0493-22-0890】

