



摂南大学

健康だより

2024年1月第23号

発行: 摂南大学看護学部・薬学部・農学部

松塚健康プロジェクト

住所: 枚方市長尾峠町45番地1号

松塚地区の皆様へ

新年、あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年11月の防災フェスタでは、100名近い方が健康チェックや健康セミナーにご参加くださいました。ありがとうございました。

1月号では、①高血圧について、②冬の呼吸法について、③冬のお風呂に潜む危険の3題をお届けいたします。ぜひ、生活に取り入れていただき健康に過ごしていただければと思います。

2月は、本学看護学部の1年生と松塚の高齢者の皆様との交流会を開催します。2023年度の活動も終盤です。次年度の取り組みについてご要望等お寄せいただければ幸いです。

摂南大学 看護学部・薬学部・農学部 松塚健康プロジェクト担当者一同
2024年 1月

健康トピックス 第23回



1月

「一日一個のりんごは医者いらず」は、本当?

昔からよく言われていますが、これは日本だけではなく。海外でも“An apple a day keeps the doctor away (一日一個のりんごは医者を遠ざける)”という英語のことわざがあります。現代では、その健康機能性について様々な研究が行われており、りんごに含まれる水溶性食物繊維のペクチンやポリフェノールは、腸内フローラの善玉菌増加、腸壁の刺激による便秘の改善、糖質とコレステロールの吸収を抑制する作用が明らかになっています (Aprikian et al. 2003, Sembries et al. 2003, Nagasako-Akazome et al. 2007)。りんごは、動脈硬化や高血圧、糖尿病など生活習慣病や肥満の予防のほか、アンチエイジングにも効果が期待されています。

さて、そんな“医者いらず”のりんごですが、その栄養は皮にも多く含まれているため、最近では、青森県を中心に「スターカット」が推奨されています。



横にしてカットするだけ!
皮は意外に気になりません。

旬のりんごでぜひお試しください。
(看護学部 佐久間夕美子)

<https://aomori-ringo.or.jp/starcut/>

寒い冬は腹式呼吸で猫背予防!

寒い冬は身体や気持ちが縮こまりやすく、呼吸も浅くなりがちな季節。呼吸筋とよばれる上半身の筋肉がかたいと、胸が開きにくく猫背に…。深呼吸でリラックスすることは、眠りや気分にも良い効果があるそう。運動がおっくうな時は、「胸を開いて腹式呼吸」をやってみましょう!

【呼吸法と、睡眠障害・うつ状態 との関連性】

- 高齢期は3人に1人が睡眠障害を抱えており、睡眠障害はうつ状態と関連がある
- 呼吸法・筋弛緩法は、睡眠障害を改善し、うつ予防に関与する可能性がある

(出典：高齢期のうつに対するリラクゼーション法の効果 ―呼吸法・筋弛緩法による地域高齢者への介入―,2021)

おすすめ運動

●胸を開いて腹式呼吸

- 勢いをつけずゆっくり行いましょう
- 痛みが出たら中止しましょう

①腰のうしろで両手を組む

②両肩を下げて背中側に引くことで胸を開く(張る)

②息を大きく吸ってお腹を膨らませ、ゆっくり吐ききる

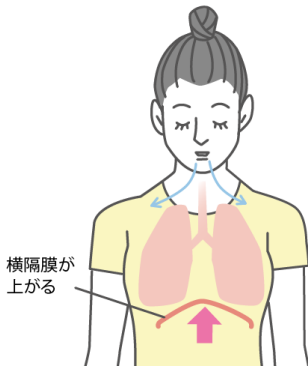
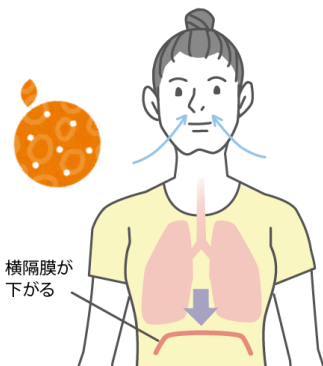
■ 効果：胸周囲と背中ストレッチ、腹筋のトレーニング

■ 注意：「吸って吐く秒数」は、肺の状態により個人差があります。むせない程度に長く呼吸しましょう。

■ アドバイス：【腹式呼吸】を習慣化することで、腹筋のインナーマッスルが鍛えられ、猫背予防につながります。

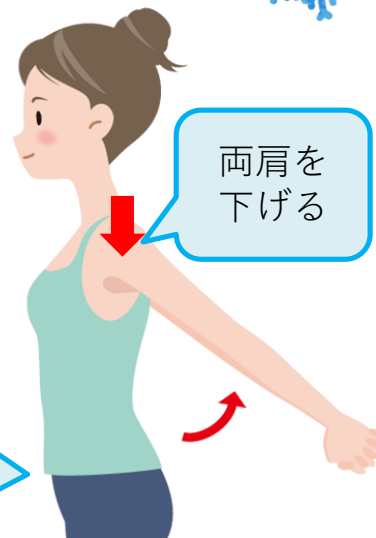
息を吸う

息を吐く



息を吸う時・吐く時ともにお腹を意識!

両肩を下げる



(理学療法士 山岡彩加)

高血圧に注意しましょう

寒い時期は血圧が上がりやすくなります。

高血圧はお風呂場などでのヒートショックの原因にもなります。血圧を下げるために減塩を心がけましょう。

診察室血圧が140/90 mmHg、家庭血圧135/85 mmHgの
どちらか一方、あるいは両方が基準値以上の場合、高血圧と
診断されます

高血圧の危険要因

- 濃い味付けのものが好き
- 野菜や果物をあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスが溜まりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 血糖値が高いと言われたことがある
- 脂っこい食べ物が好き
- 肥満

減塩のポイント

➤料理の間で味のめりはりをつけましょう。

1番好きなものは今まで通りの味付けにし、
その他を素材を生かした味付けにしましょう。

➤汁物や麺類の汁はできるだけ飲まないようにしましょう。

家で汁物を作る時は、具たくさんで汁少なめに作りましょう。
外食の時は、汁を全部飲まないようにしましょう。

➤酸味や辛味を上手に取り入れ、味に変化をつけましょう。

酢、わさび、からし、こしょう、ラー油など

香味野菜やかんきつ類を利用し、素材そのものの味を楽しみましょう。

ねぎ、ショウガ、ニンニク、しそ、パセリ、レモンなど

➤加工食品やインスタント食品の摂取は控えめにしましょう。





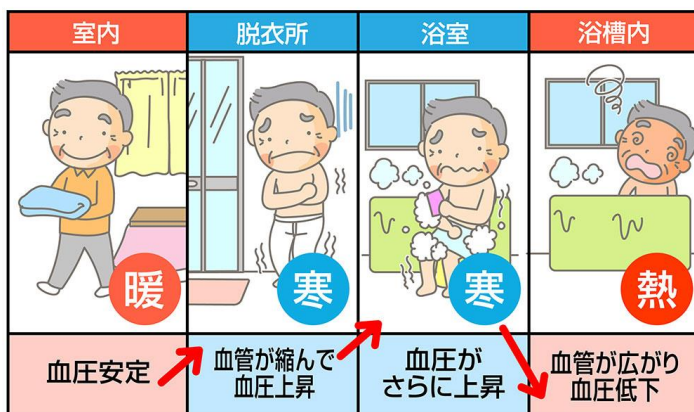
冬のお風呂は 危険がいっぱい！？



毎日のようにお風呂に入り、ゆっくりと湯船につかる入浴方法は、日本特有の文化だそうです。入浴には、体を清潔にするだけでなく、リラックス効果も期待でき、日々の疲れを癒すためにお風呂に入る人も多いのではないのでしょうか。しかし、冬の寒い季節には、高齢者が入浴中に亡くなる事故が多く発生しており、その原因の一つが「ヒートショック」と言われる、急な温度差による血圧の急激な変化とされます。

ヒートショックのメカニズム

暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に移動すると、血圧が一気に高くなります。その後、あたたかい湯船につかると血圧が低下します。この血圧の変化によって意識障害を起こすことが、溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられます。



ヒートショックによる入浴中の事故を防ぐには

■ 食後すぐの入浴や、飲酒后・医薬品服用後の入浴をさける

食後や飲酒后には、血圧が下がり過ぎることがありますので入浴はさけましょう。

■ 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

浴室に暖房設備がない場合、「シャワーから浴槽に給湯する」「お湯がわいたら浴槽のふたを外す」など、できるだけ浴室を暖めてください。

■ 湯温は41℃以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする

熱いお湯や長湯が好きな人はご注意ください。

■ 湯船から急に立ち上がらない

急に立ち上がると意識を失うことがありますのでゆっくり立ち上がってください。



出典：政府広報オンライン。(https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html#:~:text=%E5%8E%9A%E7%94%9F%E5%8A%B4%E5%83%8D%E7%9C%81%E4%BA%BA%E5%8F%A3%E5%8B%95%E6%85%8B%E7%B5%B1%E8%A8%88,2%E5%80%8D%E3%81%A7%E3%81%99%E5%BC%88%E2%80%BB%E5%BC%89%E3%80%82))

入浴には、高齢者のうつ病発症予防や快眠との関係も報告されています。

寒い冬こそ安全に入浴を楽しみたいです。

文責：摂南大学看護学部 足立安正