

カレンダーに「体調管理」や「運動」の記録を書くことで、みなさん自身の健康意識を向上することにつながります。



2月是全国生活習慣病予防月間です。私達の生活の中で**一無、二少、三多**を取り入れて生活習慣病を予防しましょう！

一無・・・無煙、禁煙。

二少・・・少食(常に腹7～8分目で。1日の塩分は男性8g以下、女性7g以下)、少酒(1日の摂取量は日本酒で1合程度まで)

三多・・・多動(1日に20分の歩行を2回。体力・筋力トレーニングを各10分)、多休(休養をしっかりとる)、多接(趣味豊かに創造的な生活を送る)

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
体温	体温	体温	体温	体温	体温	体温
服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬
運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
体温	体温	体温	体温	体温	体温	体温
服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬
運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】
				建国記念の日		
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
体温	体温	体温	体温	体温	体温	体温
服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬
運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
体温	体温	体温	体温	体温	体温	体温
服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬
運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】
		天皇誕生日				
28日(月)				○日(木)		
体温				体温 36.5		
服薬				服薬 ○		
運動				運動 ○		
【今日の出来事】				【今日の出来事】		
				隣に住んでいる人と久しぶりに話を して盛り上がった。	発行： 熊本市高齢者支援センター ささえりあ白川	

やってみよう！健康ワンポイントアドバイス

食事の後に 医療職でなくてもできる肺炎予防

最近、食事や飲み込みが原因で肺炎になる方が増えています。誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)といいます。

今回は食事の後におこなうことで誤嚥性肺炎を防ぐ工夫を紹介します。医療職でなくてもできる簡単な工夫ですので、ぜひ食事の後に試してみてください。

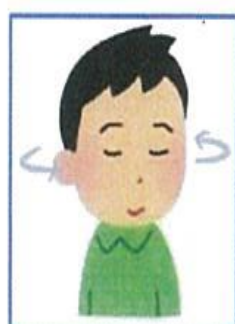
[食後にのどがもやもやする・何か残っている気がするときに]

1.うなずき飲み込み



うなずくようにあごを引きながら強く飲み込む。

2.横向き飲み込み



大きく右を向いてやや顎を引いて強く飲み込む。その後大きく左を向いて強く飲み込む。

3.お茶を飲む



食事の最後は固形物ではなくお茶を飲んで終わるようにする。
固形物と液体は交互に飲む。

4.せきばらい



口を閉じたまま「ゴホン!」とせきばらいをする。

5.せきをする



のどがもやもやするときや何か残っている感じがあるときは遠慮なくせきをしましょう。せきをするのは恥ずかしいことはありません。ただし、感染予防のために人のいないところで。

[食事の後たんが増える・胸がもやもやするときに]



- ①ベッドにうつぶせに近い横向き寝をする。
- ②鼻から吸って口から吐く深い呼吸をし、吐くとき軽く口をすぼめる。
- ③深い呼吸を続け、口から吐くときに「はーっ!」と強めに吐く。
- ④たんが上がってきたらせきをしてたんを出す。

※こうした症状があるときはお医者さんに相談しましょう。