もっと素敵に生きるために

# Vie Cent

ヴィサン・人生 100 歳

vol.02

発行

公益財団法人 かながわ健康財団

2020.7



### Main Contents

感染症対策しながらできること

- ▶ 新しい生活様式~自宅で楽しく健康づくり
- ▶ 献眼時の新型コロナウイルス感染症への対応について
- ▶ 今、改めて「がん」について学ぼう

### 新しい 生活様式

# | で楽しく健康づくり

新型コロナウイルス対策で長く続いた巣ごもり生活。コロナ太り対策や体力維持を目的に、家 の中での運動や食生活の見直しを始めた人も多いでしょう。今回は、ご自宅で簡単に実践でき る健康法を紹介します。高齢の方が心身の活力の低下を招かないための予防にもなります。

健康づくり **Learning** 

### **電がり、タオル体操に挑戦!** タオルを用意してください!

タオルを使って、立っても座っても、楽しくできる体操です。タオルを使 うことによって円滑な動きをすることができます。日常生活をギクシャク な動作にならないよう快適に過ごすための体操です。さあ、始めましょう!

のびのびタオル体操 健康財団 〇



動画を

チェック!

### 背中ゴシゴシ体操」



肩周囲の運動です。首の傾 きや猫背の予防になります。

※体調に合わせて心地良く行ってください。椅子に座っても可能です。

"ゴシゴシ万歳" "ゴシゴシ 万歳"のリズムです。

### 「つま先タッチ体操」

なめらかな動作、安定したバランス (からだを捻る動作・横に移動する 動作など)の維持・向上になります。 ひじを伸ばし、胸のあたりにタオ ルを床と平行にあげます。タオル の端と端をしっかり持ち、片方の 端をつま先にタッチします。 "タッチタッチもどる""タッチ **タッチもどる**"のリズムです。

※立っている方は、ふらつき、転倒に注意しましょう。

### **3**「タオルまたぎ越し体操」

日常生活動作(立ち上がる・座る・靴下を履くなど) 全般の滑らかさと安定したバランスなどの維持・ 向上になります。

一歩踏み出て前に







足・脚をそろえて立ちましょう。前かがみ姿勢で、 タオルを横に伸ばして足元に用意し、タオルを前 後にまたぎ越します。"ゆっくり前(まぁ~え)ゆっ くり後ろ(う~しろ)" "ゆっくり前(まぁ~え) ゆっ **くり後ろ (う~しろ)"** のリズムです。

※つま先を引っ掛けないように!転倒に注意しましょう!

### 「片足バランス体操」



またぎ越し動作の滑ら かさと安定したバラン スと筋力の維持・向上 になります。

足・脚をそろえて立ちま しょう。片手にタオルを 持ち、腕を大の字に開き ます。そのまま片足立ち をし、タオルを反対の手 に持ち替えます。

"もちかえてポーズ" **"もちかえて ポーズ"** の

リズムです。前かがみにならないよう、 背筋を伸ばしましょう。左右くり返 しです。

※膝や腰などに不安がある方は、膝の前でタオ ルを持ち替えましょう。 転倒に注意しましょう!

### 「手ばたきキャッチ体操」

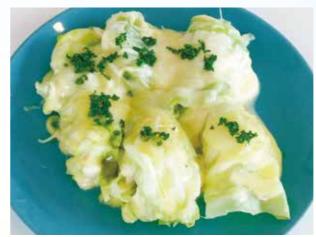
下半身の筋トレ・敏しょう性・手指の器用さの運動で安定した歩行、とっさの判断 能力の維持・向上になります。

タオルを頭上に投げ、空中にある間に手をたたき、落ちてくるタオルを手でキャッチ します。1回2回3回4回とチャレンジしてください。"投げて取~る""投げて取~る" のリズムです。

高垣 茂子(健康運動指導士)

### 手軽につくれるバランスの良い食事レシピ

たんぱく質は体をつくる(血、肉、骨など)もととなり、高齢期は特に必須です。 きちんと食べて免疫力を高めて、楽しい在宅時間を過ごしましょう。



### たんぱく質いっぱい! サラダチキンロールキャベツ

サラダチキン(プレーン)を使っておいしいロールキャベ ツを作ろう! サラダチキンは、高たんぱく質食品で低脂 肪、パサパサ感を防ぎます。チーズはカルシウムを含み骨 粗しょう症予防です。キャベツを白菜にかえて作ること もできます。

### 材料 2人分

キャベツ	···· 120g	ピザ用ヲ	チーズ		適量
サラダチキン	・6切れ	パセリ			適量
スライスチーズ …	3⊃(≟	半分に力り	ット:6	切れ)	

### 作り方

- 1 旬のキャベツを使う。キャベツは 15cm×5cm位の大 きさにカットし、耐熱容器にキャベツ・水を少量入れ、ラッ プをふんわりかける。
- 2 レンジで 3 分位加熱する。キャベツが柔らかくなっ たら出す。出す時はやけどに注意。
- 3 キャベツ→スライスチーズ→サラダチキンの順にの せ、下からくるくる巻く。
- 4 耐熱容器に並べる。
- 5 ピザ用チーズをかける。レンジで 3 分位、チーズが 溶けるまで加熱する。出す時はやけどに注意。
- 6 器に盛ったら、パセリをかけて出来上がり。



### 血管病気予防! 骨まで食べられるサバ缶大根

安価で保存の効くサバ水煮缶を使って、おいしいサバ大根 を作ろう!サバ等の青魚の脂には EPA (エイコサペンタ エン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれていて、 **血管、血液の健康維持に重要な役割を果たしていることが** 解っています。

### 材料 2人分

サバ水煮缶 1 缶(汁ごと)	砂糖 ······ 10g
大根 ······200g	みりん 10g
しょうが適量	酒 ······ 10g
あさつき 10a	醤油 100

### 作り方

- 1 大根はいちょう切りにする。しょうがはすりおろす。 あさつきは小口切りにする。
- 耐熱容器に、大根・水を少量入れ、ラップをふんわ りかける。
- 3 レンジで5分位加熱する。
- 4 大根が透明になったら出す。出す時はやけどに注意。
- **5** なべに、大根・サバ缶 (汁ごと)・砂糖・みりん・酒・しょ うがを入れて煮る(あさつきと醤油は後で入れる)。
- ⑥ ほぼ煮えた所で醤油を入れ、火を止め、あさつきを ちらす。
- 7 器に盛り、出来上がり。

松田 美根子(管理栄養士)

### 医食同源 薬膳に学ぶ

### 薬膳のり巻き・スイーツづくりと すぐに役立つハンドヒーリング体操

令和元年11月23日(土)にウィリング横浜で開催しました。管理栄養士で薬膳 師の八木富代氏を講師でお招きし、薬膳を基に、春夏秋冬の季節の「薬膳飾りず し」とスイーツ「黒ゴマのグミ」の実習を行いました。後半は、当財団の高垣 茂子 健康運動指導士により、自身の疲れを癒す「ハンドヒーリング体操」を実践しま した。薬膳と癒しで季節に合わせたからだづくりを学ぶ良い機会となりました。



桜のようにほんのり ピンクのすし飯に春らしい 菜の花をあしらって

季節にふさわしい食材を選び、手作りで手軽に楽しむ薬膳飾りずしは、 財団HP「ワンポイント健康情報」をご覧ください



### 人材育成事業(職域指導者等対象)

### ご存知!三太郎で介護予防 支援者のためのセミナー

令和元年7月28日(日)に横浜市技能文化会館で、介護 予防に携わる支援者を対象に「ご存知!三太郎で介 護予防支援者のためのセミナー | を開催しました。講 師を当財団の健康運動指導士・高垣 茂子が務め、CM でおなじみの金太郎・桃太郎・浦島太郎の三太郎を キャッチコピーに、それぞれ認知症予防(認知機能向 上)、ロコモ予防(姿勢・足脚の機能向上)、フレイル予 防(全身の筋力向上)のための簡単運動プログラムを お届けしました。音楽や身近な道具を活用しながら 70名を超える多くの参加者に楽しくトレーニング法 を学んでいただきました。



### 介護職向けメンタルヘルスセミナー

### 明日から取り組む メンタルヘルス対策

令和2年2月4日(火)神奈川県総合医療会館で介護 施設長向けセミナー「明日から取り組むメンタルへ ルス対策 | を開催しました。講師を当財団の保健師 西村 幸子と国際医療福祉大学大学院 臨床心理学 准教授・小野寺 敦志先生が担当、入居者家族や入居 者への対応で、感情労働の多い仕事となっている職 施設職員のストレス対策について、組織でできる 事、各個人でできる事について、それぞれ学んでい ただきました。参加者同士で模擬事例に取り組み、 より良いメンタルヘルスの体制とは何か活発な意 見が交わされました。



### 健康チャレンジフェアかながわ2019

令和元年11月30日(土)に、みなと みらいのクイーンズスクエア横浜 イベントスペースにおいて健康 チャレンジフェアかながわ2019が 開催されました。食生活や運動をは じめとする健康づくりに関連した 17の体験ブースに加え、横浜DeNA ベイスターズの三浦 大輔さんの トークショーなどが開催されまし た。司会はFMヨコハマDJ・鈴木 ま ひるさん! 快活なトークで場を盛 り上げていただきました。当日の来 場者数は3.700名と大変多くの方々 にご参加いただきました。



### アイバンク・臓器移植 Report

令和元年度は26名の方に角膜の提供をいた だきました。ご提供いただいた方、ご家族、 ご協力いただいた医療機関の皆様には心よ り感謝するとともに、ご提供いただいた方 のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

県内で提供いただいた実績(令和元年度) 角膜あっせん数 角膜提供者数 角膜 26名 52眼 臓器提供者数 臓器 10名

### 献眼いただいた方からお手紙をいただきました

この度92歳で逝った母の角膜を提供しました。私はもともと20代のころに登録して いましたが、その後両親と夫も登録し、20年ほど前に父が亡くなった時には片眼だけ提 供できました。今回もどなたかのお役に立てていただけたらとてもうれしく思います。 私は10年ほど前に骨髄バンクを通じて骨髄も提供できました。ひと様の喜びにつなが ることに貢献できるすばらしさを一人でも多くの方たちに体験していただきたいと 願っています。

角膜は移植されたとしても、すぐには見えるようにならないと何かで読みました。移植され た方が一日でも早く素晴らしいこの世界を見ることができますよう願っています。 いつの日か私も提供できる日が来ますように、娘には今回のおばあちゃんの提供にか かわる手続きを見せておいたので、忘れず連絡してくれることを再確認しました。

横浜市 女性より



### 献眼時の新型コロナウイルス 感染症への対応について

献眼の際には、献眼者(亡くなった方)について 37.5℃以上の発熱の有無、肺炎症状の有無、海外渡 航歴の有無、新型コロナウイルス感染症患者との接 触歴の有無などの問診を強化しています。感染症 に留意しながらアイバンク活動を進めていきたい と考えておりますので、ご理解ご協力をよろしくお 願いいたします。

### 「移植医療を題材とした いのちの学習会」講師派遣の ご案内

「生きること」「かけがえのないいのち」を考えても らう機会とするために「いのちの学習会」として看 護師等養成施設・学校などに臓器移植コーディネー ターを派遣しております。学習の一コマに活用して みませんか?

·横浜中央看護専門学校 ·横浜市青葉区役所 ·県立麻生総合高等学校

### ●臓器移植コーディネーター派遣の申込み・問い合わせ先

公益財団法人かながわ健康財団 アイバンク・臓器移植推進本部 TEL 045-242-3961

## 今、改めて「がん」について学ぼう

新型コロナウイルスの蔓延により、報道でも感染者数や死者数が取り上げられていますが、日本人の死因 トップは「がん」であり、毎年40万人近い死者を出していることは知っていますか?一生の間に2人に1人 はかかる「がん」について、正しい知識をもって備えることは大切です。この身近な病気について、改めて学 んでみましょう。

### ●「がん」の発生と経過

### 000000

正常な状態



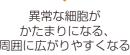
000000

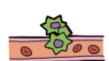
遺伝子に傷が付き、 異常な細胞ができる



異常な細胞が 増殖する(がん化)







血管などに入り込み、 全身に広がる(転移)

出曲・国立がん研究センターがん情報サービス 「知っておきたいがんの基礎知識」より一部改変

### 「がん」の種類・要因

「がん」のり患率は、年齢が上がるにつれて増加していきます。生 涯では、男性の方が女性より多くなっており、喫煙や過度の飲酒 など、「がん」の危険性を高める生活習慣が男性に多いことが主 な原因であると考えられています。ただし、20代から50代前半ま では、女性の方が多くなっています。これは、乳がんと子宮頸(け い)がんがこの世代に多いことが主な原因であると考えられて います。

「がん」にかかる原因は、生活習慣、ウイルス・細菌感染、持って生 まれた体質(遺伝要因)など、様々あります。これらのどれか一つ が原因となるということではなく、幾つかが重なり合ったとき に、その可能性が高まります。

### ●かかる人の多い「がん」 全国(2017年)

	男性	女性	男女計	
第1位	前立腺	乳房	大腸	
第2位	胃	大腸	胃	
第3位	大腸	肺	肺	
第4位	肺	胃	乳房	
第5位	肝臓	子宮	前立腺	
出曲・全国がん。登録による全国がん。羅串データ br				

宝国かん豆鹸による宝国かん惟思ナータ 国立がんセンターがん情報サービス作成

### 神奈川県(2016年)

		男性	女性	男女計	
	第1位	大腸	乳房	大腸	
	第2位	胃	大腸	胃	
	第3位	前立腺	子宮	乳房	
	第4位	肺	胃	肺	
	第5位	膀胱	肺	前立腺	
_	山西・地大川県のお7 及母				

出典:神奈川県のがん登録

がんの名称	特徴など
胃がん	・ピロリ菌(※1)の感染が発病にかかわっていると考えられている。
大腸がん	・運動不足や肥満、大量の飲酒などが発病に関連している。
肺がん	・我が国では、死亡者数が最も多く、特に男性に多い。 ・最大の原因は喫煙であり、たばこを吸う人が肺がんにかかる確率は、男性では吸わない人の4~5 倍にもなる。
肝臓がん	・主な原因はB型及びC型の肝炎ウイルス(※2)の感染である。 ・大量の飲酒の習慣も、肝臓がんになるおそれがある。
乳がん	・乳房内にがんのかたまりができるため、しこりや皮膚のくぼみなどの有無を自己チェックすることが重要である。
子宮頸(けい)がん子宮体がん	・子宮のがんには、子宮の入口(頸(けい)部)にできるものと、子宮本体(体部)にできるものがある。 ・頸(けい)部にできるものでは、初期の段階では症状がないことが多い。特に症状がなくても、 20歳を過ぎたら、2年に1回子宮頸(けい)がんの検診を受けることが勧められている。
前立腺がん	·診断方法が普及したことで、前立腺がんと診断される人が増加している。 ·かなり進行した場合でも適切に対処すれば、通常の生活を長く続けることができる。

※1 ピロリ東・胃や小腸に炎症などを起こす細菌。また、胃がん等の発生に強く関連していると考えられています。

※2 B型およびC型の肝炎ウイルス:肝炎ウイルスには A. B. C. D. E などさまざまな種類が存在しています。
肝臓がんと関係があるのは主にB、C の 2 種類です。これらのウイルスは、妊娠・出産、血液製剤の注射、性的接触、針刺し行為によって感染すると言われています。

出典:文部科学省 がん教育推進のための教材(平成29年6月 一部改訂)

### がん検診をうけよう!

事業として、市町村により下表の とおり実施されています。市町村 で行うもののほかに、任意で受診 する人間ドックに含まれていた り、会社の福利厚生、健康保険組 合の保健事業として行うことも

がん検診は健康増進法に基づく あります。自費で受けられる検診 には、下表のほかにも様々なもの がありますが、検査の方法に特徴 があるので、検診で得られる精度 を含めて選ぶ必要があります。ま た、検診は治療ではないので、精 密検査が必要な時は自己判断せ

ずに、2次検査を受けましょう。 (令和2年度に関しては新型コロ ナウイルス感染症の影響もある ため、実施機関の情報を得てから の受診をお願いいたします。)

> がん患者の20%以上が 検診で発見されています

	対象者	検査項目	受診回数
胃がん検診	50歳以上※1	問診に加え、胃部エックス線検査又は胃内視鏡のいずれか	2年に1回※2
肺がん検診	40歳以上	質問(問診)、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	年1回
大腸がん検診	40歳以上	問診及び便潜血検査	年1回
乳がん検診	40歳以上	問診及び乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ※視診・触診は推奨しない	2年に1回
子宮(頸)がん検診	20歳以上	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	年1回

※1 当分の間、胃部エックス線検査については40歳以上に対し実施可

※2 当分の間、胃部エックス線検査については年1回実施可

半田 嘉子(保健師)

### がん対策 **Report**

### 第15回がん克服シンポジウム 「正しく知ろう最新のがん医療」

令和2年1月18日 (土)、神奈川県総 合医療会館講堂に て開催しました。 県立がんセンター 大川伸一病院長か らは、手術、放射線



治療、薬物治療のそれぞれの最新情報から重粒子線 による治療まで「がんを治すための最新知識」につい て、北里大学病院集学的がん診療センター佐々木治 一郎センター長からは、「がんゲノム医療って何?」を テーマに、がんと遺伝子の関係、パネル検査、現状の 課題など関心の高いゲノム医療についてトータルに お話しいただきました。当日は250名の参加者があ り、お二人の先生方のお話しを熱心にお聞きいただ きました。

### 小児がん啓発イベント 「みんなで知ろう、小児がんのこと!」 ~2月15日は国際小児がんDay~





イベントを通して多くの方に小児がんに関心を持っ ていただき、社会全体で小児がんの患者、家族を支え ることができるよう県立こども医療センターと共催 で、令和2年2月15日(土)にクイーンズスクエアで開 催いたしました。こども医療センターの職員と小児 がん経験者で構成されるブラスバンド「Swing for Kids の演奏や小児がん患者の写真展、小児がんの子 どもたちによる絵画展、がんと闘う子どもたちへの 応援メッセージを書いていただくコーナー、 Amazonからの出展など盛りだくさんのプログラム で、多くのご家族連れのご参加をいただきました。



# 

ワンポイント健康情報

### 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)とタバコ

新型コロナウイルス感染症は、典型的な症状として肺炎があげられています。肺に負担をかけるタバコは新型コロナウイルス感染症の重症化リスクにつながります。そして、2020年4月より健康増進法の改正により原則屋内禁煙となり、指定された場所でないと喫煙できなくなりました。この機会に卒煙に挑戦しましょう!



新型コロナウイルスと タバコについては Web版かながわ卒煙塾で 詳しく紹介しています。

かながわ卒煙 Web版

Q

- ・喫煙室は、新型コロナウイルス感染症で感染リスクの高まる「3密」である。
- ·タバコを吸うときにはマスクを外して大きく息を吸い込む。
- ・ウイルスが最もつきやすい「手 |を何度も口に運ぶ。
- ·タバコを吸うことで新型コロナウイルスが体内に入るための受容体が増えるため感染しやすくなる。
- ・タバコ病とも呼ばれる慢性閉塞性肺疾患(COPD)は新型コロナウイルス感染症の重症化要因である。
- ・タバコの煙により心臓血管系に悪影響がでる。(受動喫煙でも同様)

半田 嘉子(保健師)

### 感染症対策をしながらできる運動、 生活習慣を学ぼう!!

### 未病サポーター養成セミナー 「未病改善から健康づくり」

専門家による講義、実技指導により食・運動・社会参加の実践方法を伝授!修了者には神奈川県から修了証を交付します。

日時▶令和2年10月4日(日)13:30~15:30

講師▶保健師 西村幸子/健康運動指導士 市野瀬厚

定員▶30名 参加料▶無料

会場▶神奈川県総合医療会館(横浜市中区富士見町3-1) 2階会議室

お問い合わせ・申込み▶健康づくり課

電話:045(243)2008 / FAX:045(243)2019

mail: kanagawa-kenkou@khf.or.jp

●感染予防のために入場前に検温を行い、発熱・せき等、かぜの諸症状が見られる場合は参加を見合わせていただきます。 マスク着用、入室の際は手指を消毒していただきます。

### 感染症の予防対策を講じています

かながわ健康財団では、セミナー、研修会や健康度測定などの実施に際して新型コロナウイルス感染症予防対策を講じ、皆様方の健康と安全を守る取り組みを行います。 事業に関するご相談等は、随時お受けしておりますのでお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先▶健康づくり課 電話:045(243)2008 / FAX:045(243)2019 mail:kanagawa-kenkou@khf.or.jp

### 編集後記

長く続いた巣でもり生活、「コロナ太り」「体力の低下」はわが身にドンピシャの言葉です。少しでも運動をと動画を観ながらヨガに挑戦したものの、自分に甘くてつい楽な方へ、な方へ。せめてバランスの良い食事くらいはと心掛けてまず。今回の特集はいかがでしたか。手前味噌ではありますが、自宅で楽しく健康づくり、早速実践します。皆様の新しい生活様式の参考になれば幸いです(U)。



〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館 TEL 045-243-5021(代) FAX 045-243-5032

HP http://www.khf.or.jp

編集・発行(公財)かながわ健康財団