

外出は、介護予防・認知症予防に効果あり！

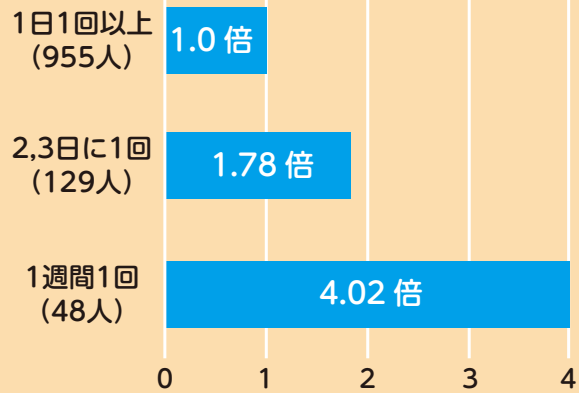
# これからは「キョウイク」と「キョウヨウ」

「今日、行くところがある」「今日、用事がある」ことは、健康と関係します。

毎日外出する人は、1週間に1回しか外出しない人に比べて、歩行障害や認知症の発生リスクが低いことがわかっています。

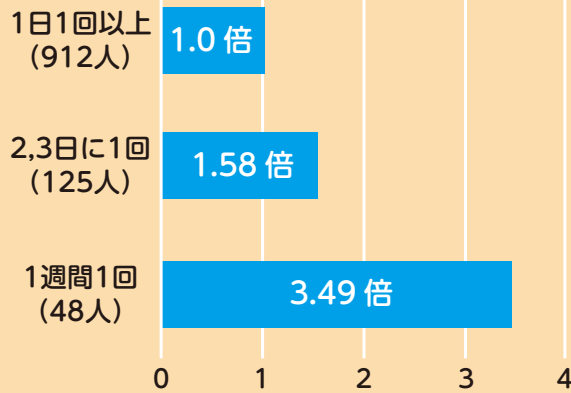


## 外出頻度と歩行障害の発生リスク



■歩行障害の発生リスク (2年間の追跡)

## 外出頻度と認知症の発生リスク



■認知症の発生リスク (2年間の追跡)



## 「社会参加」が健康長寿の秘訣です！

1日1回以上は外出を！  
週1回以上は友人・知人と交流を！  
月1回以上は、何らかの活動に参加しましょう。

東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿(新)ガイドラインより

## 健康せたがや<sup>プラス</sup>1とは？

世田谷区では、「健康せたがやプラス1」を合言葉にして、誰でも・楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう！」という健康づくり運動の取組みを進めています！

何かひとつでもチャレンジしてみませんか？

健康せたがやプラス1

検索



## 地域の中で、自分に合った活動場所探しにチャレンジ！

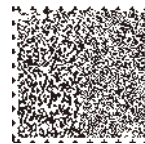
### 福祉の相談窓口をご利用ください

近所の人と気軽にお話できる場所が知りたい、地域の活動に参加してみたい、近くに体操できるところが知りたいなどのご相談もできます。「まちづくりセンター」「あんしんすこやかセンター」「社会福祉協議会地区事務局」が連携し、対応しています。お気軽にご相談ください。



福祉の相談窓口

検索



# 禁煙のコツを知ろう!!

## 「ニコチン依存」と「心理・行動的依存」

### ニコチン依存

禁煙がなかなか成功しない原因は、たばこに含まれるニコチンに依存性があるためです。一定の条件を満たしていれば、保険適用で禁煙治療を受けることができます。



ニコチンが不足するとイライラしたりしますが、単にニコチンが欠乏しているだけ!

禁断症状が不安な方も大丈夫! ニコチンパッチやニコチンガム、飲み薬等を使うと、禁煙しやすくなります。

### 心理・行動的依存

先週から禁煙をスタートしたのに  
昨日の飲み会で  
つい吸っちゃたなあ  
俺って意志が弱いなあ



喫煙が、過去の記憶や日常生活の場面と結びついて、「吸いたい」気持ち呼びおこし、習慣化した状態を言います。「吸いたい」気持ちを切り替えることが大切です!

個人差はありますが、禁煙開始後2~3日をピークに禁断症状が表れます。

平日に本数の多い方は、休日から始めてみるなど、自分なりに工夫してみましょう。

また、禁煙開始前に、たばこを吸いたくなる場面を想像して、代わりにする行動を考えておくことも効果的です!

吸いたくなる場面	代わりにする行動の例
起床時	すぐに顔を洗う。
食後	すぐに歯を磨く。
出勤中	普段より1本早い電車に乗って気分転換をする。
仕事の休憩中	職場の人に禁煙宣言をする。
帰宅時	深呼吸をする。
飲み会	吸いたくなったら、冷水を飲む。



区のホームページには禁煙治療医療機関や禁煙支援薬局が紹介されているよ。

世田谷区 禁煙支援

検索



3～4回の失敗を経験してから、禁煙に成功した人もいます。  
失敗を恐れずに禁煙にチャレンジすることが大切です！！

## 健康せたがや<sup>プラス</sup>1とは？

世田谷区では、「健康せたがやプラス1」を合言葉にして、誰でも・楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう！」という健康づくり運動の取組みを進めています！

## 何かひとつでもチャレンジしてみませんか？

一種類だけでもOK、どの部位からでもOK、いつでもどこでも！気づいたときに！



階段で脚力アップ



腹筋刺激



爪先立ち



片足立ち  
(片足1分間)



力を入れて拭き掃除



普通～やや早め歩行



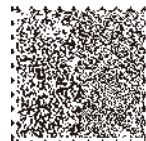
軽い体操



町中での自転車こぎ

いろいろな食品を  
組み合わせて  
かきこく、おいしく  
食べよう！

よい眠りのための  
工夫をしよう！  
照明や寝具の工夫、  
お休み前のストレッチ  
など



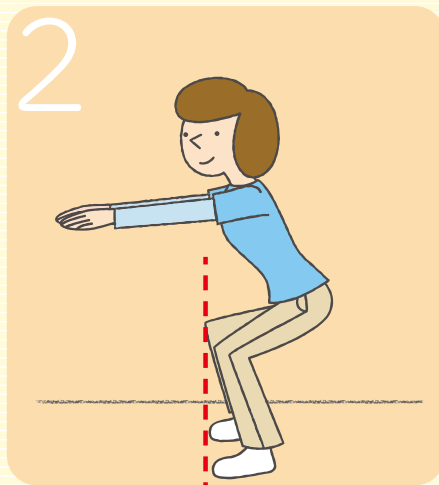
健康せたがやプラス1

検索

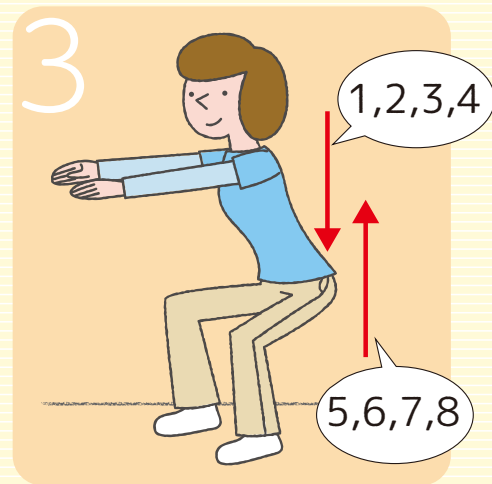
# 子育て中の忙しい時こそスクワット!! 1日10回やってみよう



足を肩と同じくらいに開き、太ももと地面が平行になるようにお尻を後ろに引きながら腰を落としていく。



膝はつま先と同じ方向へ向け、つま先から前にならないように注意する。



腰を下ろし、腰を上げる  
カウントはゆっくりと  
数えながら。



子育て中に改めて運動の時間を捻出するのは一苦労。  
隙間時間に、生活動線の中で筋肉を動かすことを意識してみましょう。

スクワットは複数の大きな筋肉（大腿四頭筋、大殿筋、内転筋群、ハムストリング）を鍛えることができるシンプルな動作です。また、洗い物をしながらお腹を凹ませたり、料理しながらお尻に力を入れたり、できるところからプラス1!!

## 健康せたがや<sup>プラス</sup>1とは？

世田谷区では、「健康せたがやプラス1」を合言葉にして、誰でも・楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう！」という健康づくり運動の取組みを進めています！

## 何かひとつでもチャレンジしてみませんか？

一種類だけでも OK、どの部位からでも OK、いつでもどこでも！気づいたときに！



階段で脚力アップ



腹筋刺激



爪先立ち



片足立ち  
(片足1分間)



力を入れて拭き掃除



普通～やや早め歩行



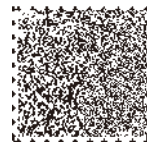
軽い体操



町中での自転車こぎ

いろいろな食品を  
組み合わせて  
かしこく、おいしく  
食べよう！

よい眠りのための  
工夫をしよう！  
照明や寝具の工夫、  
お休み前のストレッチ  
など



健康せたがやプラス1 検索



# 45歳から55歳は更年期。 私って更年期障害？



体調がよくないのは  
更年期障害のせい？

セルフチェックしてみましょう。

- 強**：症状が強く、  
日常生活にも支障がある。
- 中**：ときどき症状があり気になる。
- 弱**：軽度の症状があるが、  
それほど気にならない。

各項目の合計は何点でしたか？  
結果は裏面へ！

症 状	強	中	弱	無
顔がほてる	10	6	3	0
汗をかきやすい	10	6	3	0
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0
怒りやすくイライラする	12	8	4	0
くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	2	0
疲れやすい	7	4	3	0
息切れ、動悸（どうき）がする	12	8	4	0
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

点数に応じて、健康によいことを何かひとつ加えましょう。

結果は  
いかがでしたか？



合計	結果
0~25	とくに問題なく更年期を上手に過ごしています。
26~50	食事のメニューや運動不足に注意してください。
51~65	更年期外来や婦人科を受診し、カウンセリングや治療を受けましょう。
66~80	長期の計画的な治療が必要です。
81~100	各科の精密検査を受けましょう。更年期障害の場合長期対応が必要です。

更年期障害は、エストロゲン(卵胞ホルモン)の減少によって起こります。症状の出方は個人差がありますが、合計点が50を超えるようなら、一人で悩まずに医療機関を受診してみましょう。また、食事・運動・睡眠など基本的な生活習慣を整えることが症状を軽くする秘訣です。

何かひとつでもチャレンジしてみませんか？

健康せたがやプラス1

検索



無理なくできるウォーキングや  
ストレッチなどの有酸素運動でストレス解消！

女性ホルモンを増やす、  
納豆や豆腐、豆乳などを  
積極的に取りましょう。

質のよい睡眠は自律神経を  
整え、ストレスを  
緩和させます。



力を入れて  
拭き掃除



階段で脚力アップ



普通～やや早め歩行



軽い体操

