

※このメールはご登録いただいているアドレスにBCCでお送りしております。

=====

●○ 健康長寿とちぎだより (第76号) 2021.10.20 配信 ○●

=====

「健康長寿とちぎだより」では、健康づくりやイベントの情報をお伝えします。
お送りした情報について、適宜、貴社・貴団体内で共有くださるようお願いいたします。

*****本号の内容*****

- 1 栃木 SC×栃木県 健康のために…KEEP MOVING FORWARD!
- 2 県版まん延防止等重点措置の解除
- 3 10月は「脳卒中月間」です ～脳卒中予防十か条(栃木県 ver.)を御紹介～
- 4 口腔体操でオーラルフレイル予防
- 5 日々の活動やイベント情報を「健康長寿とちぎWEB」で情報発信できます

★★★健康クイズ★★★

Q. 脳卒中の初期段階には、様々な症状が突然現れます。

脳卒中の初期症状と関係ないものは以下のうちどれでしょうか。

- ①顔の片側が下がりゆがみがある
- ②言葉が出てこない、ろれつがまわらない
- ③食欲が低下した

→答えはメルマガの最後にあります。どうぞ最後まで読んでいただき、答えを確認してください

-
- 1 栃木 SC×栃木県 健康のために…KEEP MOVING FORWARD!

県民の皆さんの健康増進を図るため、栃木 SC と連携し、キャンペーンを実施します!

11月分のとちまる健康ポイントに応募の際、栃木 SC に関するクイズに解答した方の中から抽選で16名に選手のサイングッズが当たります!

また、10月31日のモンテディオ山形戦の会場では、FUN+WALK アプリをインストールしていただいている来場者を対象に抽選会を開催し、当選者に栃木 SC 応援グッズ等をプレ

ゼントするほか、参加者全員に選手サイン入りデジタルフォトをプレゼント♪
詳しくは以下のホームページを御覧ください！

●『栃木 SC×栃木県 健康のために…KEEP MOVING FORWARD!』紹介ページ
→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=599>

2 県版まん延防止等重点措置の解除

■期間：令和3(2021)年10月15日(金)～10月30日(土)
(知事メッセージより)

新規感染者数や療養者数の減少、医療提供体制への負荷の低減に伴い、県版まん延防止等重点措置は10月14日をもって解除し、警戒度レベルをステージ3からステージ2へ引き下げました。県民、事業者、医療関係者等の皆様の御協力に、改めて心から感謝申し上げます。

引き続き、会話するときは、マスクを着用するなどの基本的な感染対策の徹底は継続してください。また、外食する場合には「とちまる安心認証」店を利用いただくことに加え、ワクチンの接種を積極的にご検討くださるようお願いいたします。

●詳しくはこちら
→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/kenbansute-ji2kansenchuui.html#genki>

3 10月は「脳卒中月間」です ～脳卒中予防十か条(栃木県 ver.)を御紹介～

10月は「脳卒中月間」、10月29日は「世界脳卒中デー」です。

栃木県は脳卒中が原因で亡くなる方がとても多い県なのをご存じでしょうか？また、寝たきりになる原因で最も多いのも脳卒中です。

しかし、そんな恐ろしい脳卒中も、適切な生活習慣などを心がければ予防できます。そこで、今回は「脳卒中予防十か条(栃木県 ver.)」をお送りします。

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ①したっけ 高血圧から 治すっぺ | (手始めに 高血圧から 治しましょう) |
| ②糖尿病 ほっといたら えんがみるよ | (糖尿病 放っておいたら 悔い残る) |

- ③不整脈 見つかったっくれ すぐ受診 (不整脈 見つかり次第 すぐ受診)
- ④予防には タバコを止めんと しゃああんめ (予防には タバコを止める 意思を持って)
- ⑤アルコール 控えめは薬 過ぎたら毒だんびゃ(アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒)
- ⑥高すぎる コレステロールも 早くめっけよ (高すぎる コレステロールも 見逃すな)
- ⑦ごはん時 塩分・脂肪を 控えるといかんべ (お食事の 塩分・脂肪 控えめに)
- ⑧体力に 合った運動 つづけっぺ (体力に 合った運動 続けよう)
- ⑨万病の 引き金になっかんね 太りすぎ (万病の 引き金になる 太りすぎ)
- ⑩だいじけえ？ 脳卒中起きたらすぐに 病院行くべ(脳卒中 起きたらすぐに 病院へ)
- (日本脳卒中協会資料から作成)

いかがでしたでしょうか？

もっと脳卒中について知りたい方は、以下のリンクでごらんいただけます。

脳卒中を予防して、健康で長生きな人生を送りましょう！

●脳卒中とは【健康長寿とちぎ WEB】

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=52>

4 口腔体操でオーラルフレイル予防

最近硬い物が食べにくくなった、食事中にむせる、口が乾くなどといった症状はありませんか？このようなささいな症状は、「口の働きの低下・虚弱(オーラルフレイル)」の兆候とされています。

実は口の働きの衰えは、自分では気が付かないうちにだんだんと進んでしまうことがあります。オーラルフレイルは介護リスクを高める「お口のちょっとした衰え」が積み重なった状態です。兆候を見逃すことなくオーラルフレイルを予防していきましょう。

予防するには、口腔体操がおすすめです。口の周りのストレッチを行うことで、口の働きの維持や向上が期待できます。毎日の生活に取り入れてみませんか？

●詳しくはこちら【日本歯科医師会 HP】

→https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/

5 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で情報発信できます！

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員は、このメールマガジン「健康長寿とちぎだより」を使って、県内で自ら行う健康づくり関係のイベントや講習会などの情報を発信することができます。皆様もぜひ御利用ください。

●掲載方法・内容や配信予定日など詳しい情報はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=99>

会員は、さらに「健康長寿とちぎWEB」でも情報発信できます！

会員は、健康に関する日頃の活動等について、「県民運動掲示板」から情報発信を行うことができます。

他の参加者や県民のみなさんに向けて、取組の内容や工夫、成果、活動から気付いたことなど、気軽に投稿してみませんか？

●県民運動掲示板の詳細はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=93>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③食欲が低下した

以下のような脳卒中の初期症状に気付いたら、ためらわずに一刻も早く救急車を呼びましょう。

- 片腕に力が入らない。
- 力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする。
- 経験したことのない激しい頭痛がする。
- 片方の目が見えない。物が2つに見える。視野の半分が欠ける。

迅速な受診が死亡や重い後遺症を防ぎます！

＝＝
◎「健康長寿とちぎだより」に関する御意見や配信停止については、下記事務局までご連絡ください。

【配信者】

健康長寿とちぎづくり推進県民会議事務局

(栃木県 保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班)

〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田 1-1-20

TEL:028-623-3094

FAX:028-623-3920

E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====