

※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5号） 2018.11.14 配信○●

=====

「健康長寿とちぎだより」では、健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員の皆様に、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・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 ノロウイルスを予防しましょう
- 2 11月21日は「世界COPDデー」
- 3 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#4
- 4 「ラジオ体操キャラバン」やっています！

1 ノロウイルスを予防しましょう

ノロウイルスは、おう吐や下痢などの感染性胃腸炎症状を引き起こすウイルスで、冬場を中心に流行し、感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染します。

ノロウイルスに汚染された食品を食べたり、感染した人のおう吐物や便などに触れた手を介して口から入って感染しますので、帰宅後、調理の前後、トイレの使用後などには、その都度手を洗って、手からウイルスを「落とす」ことが大切です。

こまめな手洗いを心がけ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎を防ぎましょう！

2 11月21日は「世界COPDデー」

このところ、咳やたんが長期間続く、あるいは少し動いただけで息切れがする・・・
こんなお悩みはありませんか？これらはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の代表的な症状です。

COPDとは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、原因の90%はたば

この煙といわれています。たばこ煙を中心とする有害物質を長期に渡り吸入することで、空気の通り道である気道・気管支や酸素と二酸化炭素の交換を行う肺胞に炎症が広がり、呼吸困難が生じる疾患です。症状の多くは加齢によるものとして見過ごされやすいのも特徴です。

COPD の多くは進行性です。治療を行わなければ症状はどんどん悪化していき、日常生活にも大きな影響を与えます。感染症などによる急激な症状の悪化を繰り返して重症化すると、呼吸不全により血液中の酸素が不足し、日常的に酸素吸入が必要な状態になることもあります。

COPD は、時に命さえもおびやかす疾患です。軽症のうちに発見して適切な治療を行い、疾患の進行をおさえることが大切です。心当たりのある方は、この機会に医療機関を受診してください。

3 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#4

★VEGETABLE BASE CHIMERA（ベジタブルベースキメラ）

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=257>

こんにちは！とちぎヘルシーグルメレポーターろこもです。

夏は終わりましたが、暑さに疲れた身体がビタミンを求めていますか？今回は野菜たっぷりメニューを提供しているカフェ、「VEGETABLE BASE CHIMERA（ベジタブルベースキメラ）」へ行ってきました。

ヘアサロンのような外観、内装も植物とインテリアがとってもオシャレ。

食事は、『サラダプレート』をチョイス。販売されているオシャレ小物を見ているうちに、あっという間に運ばれてきました。

お・・・大きい・・・！サッカーボール2個は乗りそうなお皿に、これでもかとはばかりにサラダが！添えられている熱々パンの香りと、ふわふわな豆腐ステーキが食欲を刺激します。

友人が選んだ『やわらか鶏のゆずこしょう bowl』も、これまた大きい！直径30cmはあろうかというカフェポウルに、ぱりぱりサニーレタスや真っ赤なトマトが詰まっています。鶏胸肉を使っていますが、しっとり柔らかジュシーで、とても胸肉とは思えませんでした。

『サラダプレート』『やわらか鶏のゆずこしょう bowl』ともに、シーザードレッシングとアーモンド入りのゴマドレ（美味）であっという間に完食。

雰囲気よし、味よしの素敵カフェ、皆さんも今度の休日にぜひ☆

●詳しくはこちら

→<https://www.facebook.com/kenkoucyoujutochigi/posts/2117107704974624>

4 「ラジオ体操キャラバン」やっています！

今年度から県民の皆様に運動を始めていただくきっかけづくりや運動の習慣化を目的として、誰もが知っていて気軽に取り組めるラジオ体操を、県内各地の団体・企業等を巡って実施しています！

県ラジオ体操連盟の、1級ラジオ体操指導士が正しいラジオ体操の仕方を紹介します！

みなさんもラジオ体操の仕方を見直して、日常生活でも身体を動かしてみませんか？

お申し込みお待ちしております！

●詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=57>

=====
◎「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](tel:028-623-3094)

[FAX:028-623-3920](tel:028-623-3920)

[E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp](mailto:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp)

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