

健康長寿とちぎだより



「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 高齢者や労働者の「難聴対策」「耳のケア」をされていますか？
- 2 エアコンが使用できないときの熱中症対策
- 3 「とけポロード」8月おすすめコースのご案内【日光市】
- 4 おやつで野菜を気軽に!【野菜入り蒸しパン】レシピ
- 5 「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？



健康クイズ

Q体が暑さに慣れること(暑熱順化)について正しいものはどれでしょうか。

- ①発汗量が増える
 - ②暑熱順化には数日から2週間程度かかる
 - ③一度暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると効果がなくなる
- 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 高齢者や労働者の「難聴対策」「耳のケア」をされていますか？

健康長寿とちぎづくり推進県民会議「健康長寿とちぎ応援企業登録制度」の登録企業である「医療法人緑新会 四葉みみ・はな・のどクリニック」様から記事をご提供いただきましたので、ご紹介します。

●[応援企業とは](#)【健康長寿とちぎWEB】

難聴は、認知症の発症に影響を与える要因の一つとされています。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では、「8030運動」(80歳で30dB程度のささやき声が聞こえる聴力を維持すること)を推進し、啓発活動を行っています。高齢者や労働者の方で聞こえにくさを感じている場合は、早期発見・早期対応を心掛けましょう

また、当院理事長が8月20日(木)RADIO BERRY(FM栃木)「BEAT」に出演します。

16:40頃放送の予定です。難聴予防や聴力維持の大切さについての内容となっておりますので、ぜひお聴きください。

●「難聴と認知症の関係」について詳しくは[こちら](#)【日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会HP】

●「聞こえ8030運動」について詳しくは[こちら](#)【日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会HP】



2 エアコンが使用できないときの熱中症対策



△エアコンが使用できないときは熱中症に要注意!

故障や停電でエアコンが使用できない場合、熱中症リスクが高まります。

熱中症による健康被害は、高齢者において多発しております。

周囲の人による積極的な声掛けと見守りが熱中症の予防につながります。

体を冷やす

- 涼しい服装に着替え、風通しをよくする。
- のどが乾いていなくても、こまめに水分補給。
- 濡れたタオル等を肌当て、うちわであおぐと熱が放散されます。
- 水道が使えるようなら、水浴び等で体を冷やす。



涼しいところに避難する

- 車内は短時間で気温が上昇しやすいため、車内への避難は可能な限り避けて、冷房設備が稼働している場所へ移動する。
- やむを得ず車内で過ごす場合は、たとえ短時間でも小さな子どものみを車内に残すことは大変危険。絶対にやめる。

普段から停電時などに備える

- 飲料や非常トイレ等を備蓄する。
- 熱中症予防に利用できるように、浴槽やポリタンクに水を貯めておく。
- 水をペットボトルに入れて凍らせておくと、もしものときに飲料にも冷却にも使えて便利です。



● 詳しくは[こちら](#)

3 「とけポロード」8月おすすめコースのご案内【日光市】

「とけポロード」は、県内のいろいろな場所から選ばれた、気軽に楽しめるウォーキングコースです。コースを歩いてスタンプを集めると、プレゼントに応募できるチャンスも！健康づくりとちょっとお得を楽しめる企画です。

コースの中から日光市の「杉並木と歴史を楽しむ今市まちあるきコース」を御紹介します。日光や鬼怒川温泉の分岐点である今市は、かつて宿場町として栄え、世界一の杉並木を有する街として知られています。

奥が深い今市の歴史と杉並木の景色を楽しみながら歩いてみてはいかがでしょうか。

● 詳しくは[こちら](#)

【健康長寿とちぎWEB】



4 おやつで野菜を気軽に!【野菜入り蒸しパン】レシピ

野菜や果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、健康づくりに欠かせません。

この時期は、汗とともに失われやすい水分やミネラルの補給にも役立ち、熱中症予防にもつながります。今回ご紹介するレシピは、野菜が苦手なお子さんでもおいしく楽しく食べられるので、夏休み中のおやつにもおすすめです。価格も手頃で栄養たっぷりの旬の野菜を、ぜひ毎日の食事に取り入れてみましょう。

●詳しくは[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



5 「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするためのお口の働きが衰えることです。うまく噛めない・軽くむせる・口が乾く・滑舌が悪くなるといった、ちょっとした不調から始まります。放置すると、お口の機能低下のみならず、社会との関わりの減少や身体機能の低下につながり、介護が必要となるリスクが高まることがわかっています。

オーラルフレイルを予防するには、お口の体操がおすすめです。意識してお口を動かすことで、お口の働きを維持することが期待できます。また、定期的に口の中をチェックすることが大切です。

かかりつけの歯科医院で、定期的に歯科健診を受けましょう。



●詳しくは[こちら](#)【日本歯科医師会】

健康クイズ 答え 全て

暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

せっかく一度暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。お盆明けなど休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、まだ暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意するようにしましょう。

◎「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、下記事務局まで御連絡ください↓

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 健康長寿推進課 健康づくり推進班)

〒320-8501 宇都宮市塙田1-1-20 県庁舎本館5階

TEL.028-623-3094 FAX.028-623-3920 Email:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp