

毎年のことながら、今年もまた暑い夏です。  
皆様お元気でお過ごしでしょうか。  
出かけるのに最適な時期は過ぎ、今や変異を続けるオミクロン株と熱中症との戦いです。  
暑くてもマスク着用が必要なら、マスクと上手に付き合わなければなりません。  
こまめな水分補給はもとより、屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクをはずし、着用する場合は強い負荷の作業は避けてこの夏を乗り切りましょう



### 令和4年度健康実態調査 終了しました。

今年も、対象者全員の方から期間内に返送していただき、厚生労働省に送ることができました。支援金の払い込みは例年どおり9月初旬の予定です。

### 令和4年度の油症検診について

コロナウイルス流行により、中断していました油症検診を今年は再開することになりました。

お電話で「〇〇さんはどうとってかね？」などの声も聞かれ、検診の場は検診だけではなく、お互いの近況を語り合える大切な場所であったことを再認識しました。

今年は検診日を3日間設けました。検診を希望された方には諸々の書類の中に、「検診日に注意していただきたいこと」と書かれた用紙が一枚入っています。

検診はいずれも午後からになりますので、食事や水分、薬についての注意事項にはしっかり目を通しておいて下さい。

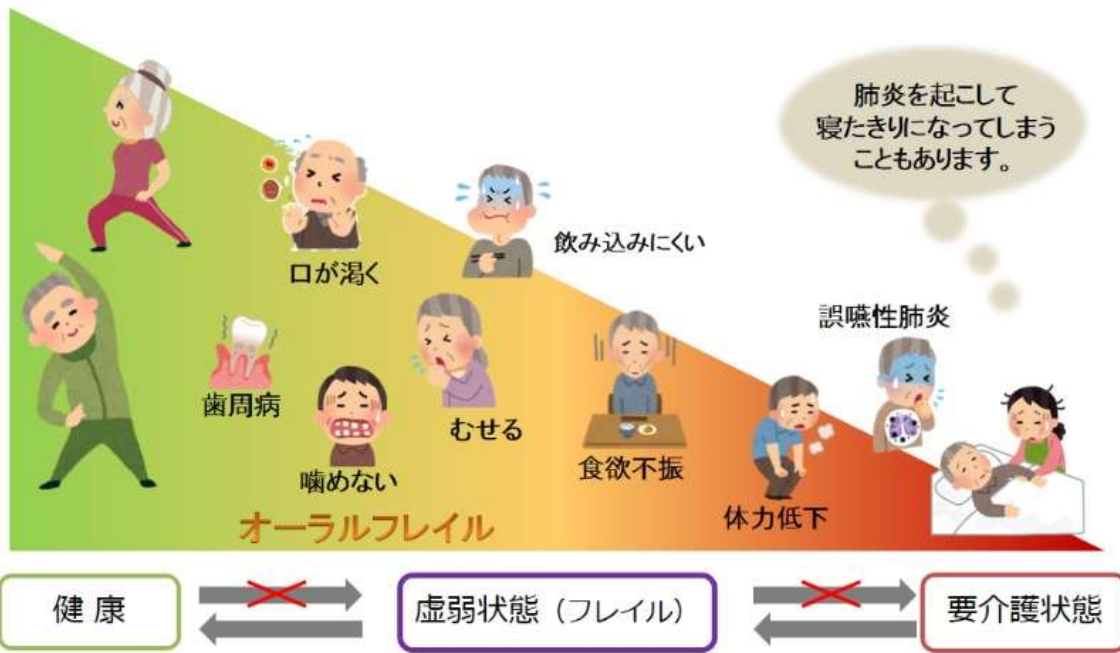
十分な感染対策をして皆様をお迎えしたいと思っています。



### ちょっと一言

すこやか9号でフレイル（虚弱）についてお伝えしました。今回はオーラルフレイルについてお伝えしようと思います。

「オーラルフレイル」とは口の機能低下、食べる機能の障害、更には心身の機能低下までつながる負の連鎖に警鐘を鳴らした概念です。



予防・改善が可能です！

マスク着用で顔が隠れている安心感から表情筋を動かさなくなり、大声で話すこともはばかられる。こうした状況下で口の周りの筋肉が衰えオーラルフレイルにつながる恐れがあります。オーラルフレイルを予防するには、丈夫な歯でしっかり噛んで食べることで、独り言でもいい、いっぱい喋ること、それに加えて適切なケアとトレーニングが必要です。

**顔面体操** 食べこぼしの改善に効果的！ 3回繰り返しましょう。

1 頬をあげ、にっこり笑います。(10秒)

2 頬を膨らまし、左右に目を動かします。(10秒)

3 口と目を思いっきり開きます。(10秒)

お口の機能を高める体操の一部です。

**舌体操** 食べ物や薬が飲み込みやすくなります。 3回繰り返しましょう。

1 口を大きく開け、舌を前に出します。

2 舌で上唇をなめます。

3 舌で左右の頬を押しします。

4 閉じたまま唇の内側をなめるように回します。  
右回り  
左回り

図 広島市公式ホームページより

さあ皆さん頑張ってやってみましょう。

皆さま如何お過ごしでしょうか。

「日差しの強くなる光の春，雪解けの進む音の春，気温の高くなる気温の春」，春は三つの段階を経てやってくるそうです，そうして今年も春はやってきてくれました。

まだまだ自然を思う存分享受することができませんが，こうした状況だからこそ，ロコモティブ症候群になることなく元気で過ごしていきたいものです。



### 健康実態調査のお知らせ

今年もまた，健康実態調査票への記入をしていただく時期になりました。

今年度は昨年度と違い，口座振込依頼書に押印の必要がなくなり，一部新しい項目が加わっています。

記入が困難な方には，相談支援員が直接電話でお話を伺いながらの代理記入も可能です。  
緑の用紙にその旨を書いて頂ければ，こちらからお電話いたしますので，ご協力よろしく  
お願いいたします。

締め切りは6月30日です。



### 令和4年度の油症検診について

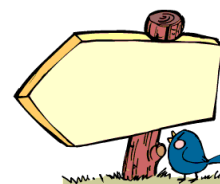


令和2年度，3年度と続いて認定者の方の油症検診は見送られてきましたが，今年度は，コロナの感染状況を見ながら実施して行く予定です。

また，令和3年度から認定の方の子，孫世代を対象とした次世代調査も行われています。

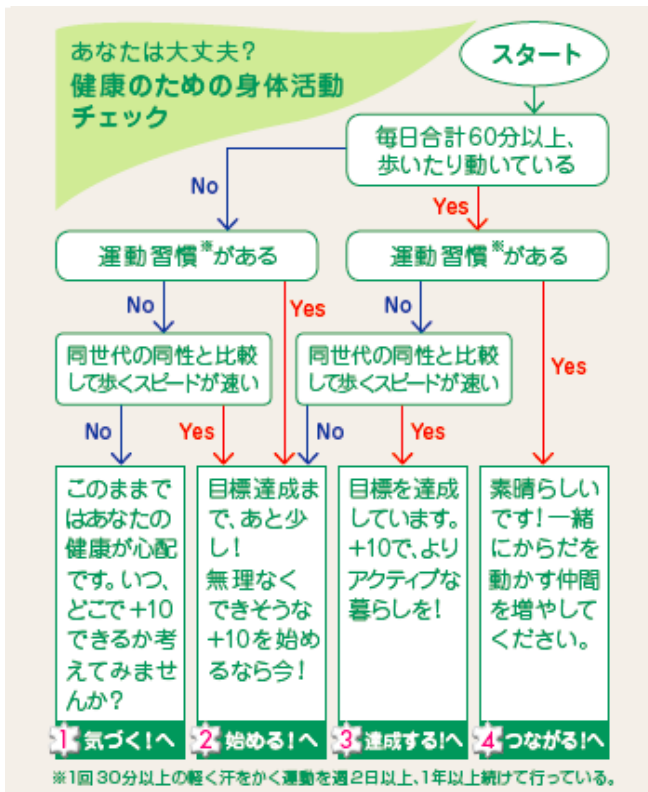
次世代調査対象の方も検診を受けることができますので，一人でも多くの方に検診を受けて頂けたらと思っています。

今年度の検診につきましては詳細が決まり次第皆様にお知らせいたします。



## コロナ禍で身体がなまっていませんか？

次ページのチェック項目に沿って，現在の自身の状態を知りましょう。



アラス・テン  
**+10**から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

アラス・テン  
**+10**で  
目指そう！

18歳～64歳  
元気にからだを動かしましょう。  
**1日60分!**

65歳以上  
じっとしていません。  
**1日40分!**

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です！

引用 厚生労働省  
アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針より

健康のための一歩を踏み出そう！

ココカラ  
**+10**  
アラス・テン

1 気づく！

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

いつ? どこで?

2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

歩幅を広くして、速く歩いて+10!

ながらストレッチで+10!

歩いたり、自転車で移動して+10!

3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

18歳～64歳 運動で体力アップ

1日8,000歩が目安です

65歳以上 じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動きましょう

4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

一緒に楽しく!

引用 健康長寿ネットより



こんにちは、皆様お元気でお過ごしでしょうか？油症相談支援員の橋岡です。すこやか通信をお届けするようになって5回目の夏を迎えました。今年も暑い夏です。

どうなるかとあれほど騒がれたオリンピックも無事終わりましたが、コロナウイルスの感染は収まるどころか今は変異株に戦々恐々の毎日、でも、大声で笑いあえる日が遠からず来ると信じて9号でお伝えしたフレイル予防をしながら、この危機を乗り切りましょう。



### 令和3年度健康実態調査 終了しました。



今年度も無事、全員の方の健康実態調査の調査票を厚生労働省に送ることができました。支援金の振込は9月初旬です。

なお、前号で皆様にお伝え致しました油症患者の、次世代の方を対象とした調査票が届きました。支援の対象者が一人でも多く広がればと思っています。

ご協力よろしくお願ひいたします。

### 令和3年度の油症検診について

今年度こそは例年通りの検診をと思っておりましたが、今年もまた対象者を昨年同様未認定者の方に絞り行うことになりました。

いつかは感染が終息し、油症検診で皆さんにお会いできることを心待ちにしています。



普段通りに水分を取りましょう
コップ1杯の水分を取りましょう
1時間以内に250mlの水分を取りましょう 屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう
今すぐ250mlの水分を取りましょう 屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう
今すぐに1,000mlの水分を取りましょう この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっていたらすぐ病院へ行きましょう

厚生労働省ホームページ「尿の色で脱水症状チェック」より

高齢者の熱中症は、半数以上が自宅で発生すると言われています。熱中症予防対策としてこまめな水分補給とともに、尿の色で脱水症状をチェックする方法を、厚生労働省のホームページからご紹介します。

尿の色で水分をどの程度取ればよいか左記のカラーチャートを参考にしてみてください。

他に、深部体温を下げる方法として水温10～15度の水を洗面器にいれ、両掌を5分くらい浸すとよいと言われています。

コロナで明けコロナに暮れた令和2年，明けて令和3年，今年こそは…と微かな期待をしていましたが，以前のようにするにはもう少し時間がかかりそうです。

ただ世の中がどうあれ，山は芽吹き，爽やかな風が吹き，今年も桜が咲いてくれました。私たちがそろそろギアを入れ替えて次へ進む準備をしていかななくてはなりません。

皆様いかがお過ごしでしょうか。油症相談支援員の橋岡です。



## 令和2年度の油症検診・令和3年度の油症検診について

令和2年度の油症検診はコロナウイルスの蔓延によりやむなく中止となりましたが，それでも未認定者の方の認定へ向けた検診は必要であろうとの判断で，未認定者の方に限り検診を実施しました。

令和3年度は，これまで通り検診が実施され皆様にお会いすることができることを願っています。



## 令和3年度健康実態調査と、次世代調査についてのお知らせ

本年1月30日，厚生労働省は，認定患者の子どもら次世代の症状などを調べる方針を示しました。

今後，認定患者さんを通じて，次世代の方への調査のご協力をお願いすることになると思います。その際にご協力よろしくお願いたします。

なお，健康実態調査票の締め切りは**例年通り6月30日です。**

## コロナに負けるな！

高齢者や基礎疾患を持つ人は，感染症が重症化しやすいと言われています。ただ，感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発（動かないこと）』にならないよう！

生活不活発により，身体や頭の動きが低下します。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり，疲れやすくなったりしてフレイル（虚弱）が進んでいきます。

2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。フレイルを予防し抵抗力を下げない注意が必要です。

（厚労省ホームページ日本老年医学会より）



運動で筋肉維持を！



バランスよく  
しっかり食べて



お口を清潔に，  
毎日おしゃべりを！

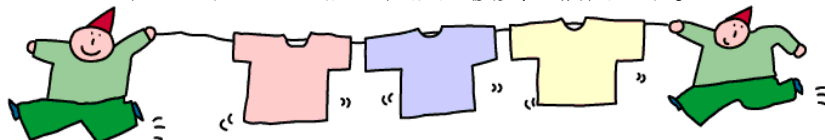


家族や友人との  
支えあいを！

夏です！コロナウイルスの影響で思うように出かけることのできなかつた冬から初夏，その後突然 GoTo キャンペーンで「観光産業を応援しましょう！」と言われても，さてさてどこに行けばいいのか…，長い自粛生活が身について戸惑うばかりです。

ただ，この思いもかけなかつた自粛期間は，行きたい所に行き，会いたい人に会い，やりたいことができるという，これまでの当たり前がいかに大切なことであつたかを考えさせてくれた時間でもありました。

皆様は，今この時をどのように過ごしていらっしゃいますか？ 油症相談支援員の橋岡です。



### 健康実態調査 終了しました

調査票をお送りした全員の方に御回答いただきありがとうございました。

併せて，油症患者健康実態調査対象者等情報登録システムへの情報登録や連携を行うことについて，同意いただきました方々にお礼申し上げます。支援金は9月上旬の振込予定です。

### 令和2年の油症検診について

油症検診は，コロナウイルスの影響により3密状態を避けるため中止となりました。

皆様にお会いして，お話しさせて頂くことの出来る唯一の機会が中止になったことは本当に残念ですが，かかりつけ医に相談し，他の方法で検診を受けられることをお勧めします。

令和3年には，元気なお姿でお会いできることを楽しみにしています。



### 自宅で過ごす時間が多く，足腰が少し弱くなっていませんか？

「ロコモティブシンドローム」，聞きなれない言葉ですが，年齢と共に運動機能が低下し介護が必要となる可能性が高い状態のことを言います。

さあ，日本整形外科学会から出ている「ロコモチェック」を使って確かめてみませんか。

- 1， 片足立ちで靴下がはけない
- 2， 家の中でつまずいたりすべったりする
- 3， 階段を上がるのに手すりが必要
- 4， 掃除機の使用，布団等重い物の上げ下ろしが困難である
- 5， 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 6， 15分くらい続けて歩くことができない
- 7， 横断歩道を青信号で渡り切れない

チェックの結果は如何でしたか？

ロコモ予防の基本は①足腰の筋力強化，②バランス力の強化です。ロコモチェックで運動機能の衰えを早めに察知してロコモ予防に努めましょう。

機能の低下には運動することが大切ですが，家庭でもできる方法としては，「開眼片脚立ち」と「スクワット」をすすめています。

令和2年，“今年こそ穏やかな年でありますように”と願ったのも束の間，新型コロナウイルスが猛威を振るい終息の目途もたっておりません。

外出もままならない中皆様お元気でお過ごしでしょうか，広島県油症相談支援員の橋岡です。遅くなりましたが，本年もどうぞよろしくお願いたします。



## 令和元年度の油症検診結果からひとこと

昨年は62名の方が検診を受けられました。H29年のすこやか通信で，歯周病は心筋梗塞，脳梗塞，アルツハイマー型認知症との関連性があることをお伝えしましたが，最近では，歯周病と糖尿病の関連をも言われるようになり，歯周病の治療をすると血糖コントロールが改善するという研究成果も報告（糖尿病情報センター）されています。

昨年の検診結果で歯周病と診断された方が，77.4%，血糖値が基準値を超えた方が同じく77.4%で，そのうち27%の方に医師から何らかのコメントが入っていました。既に糖尿病の治療を受けておられる方はもちろん，そうでない方もしっかりブラッシングを行い，歯科医院で歯石を確実に取り除いて炎症をコントロールしていきましょう。

Q 歯周病があると，どうして血糖値が高くなるの？

A 歯周ポケットから出て血流にのった炎症関連の化学物質は，体の中で血糖値を下げるインスリンを効きにくくします。そのため糖尿病が発症・進行しやすくなります。

## 令和2年度 健康実態調査のお知らせ

今年も調査票をお送りいたします。平成30年度に過去のすべての既往歴を回答して頂いた方にとっては，従前どおり過去1年の既往歴を問うものに戻されました。それでも多くの記入個所があり，皆様には昨年記入漏れの多かった個所に対し，“記入時のお願い”とした用紙を同封しております。

これを参考にいただき，ご面倒とは思いますがご協力よろしくお願いたします。

花だよりは聞くのに，  
何故か  
春を遠く感じます。





広島県  
油症  
通信

# すこやか

第6号

令和元年8月27日  
広島県健康福祉局  
食品生活衛生課

残暑お見舞い申し上げます。

初めまして、中岡相談支援員からバトンを受け、4月から油症相談支援員の業務に携わらせていただいております橋岡と申します。

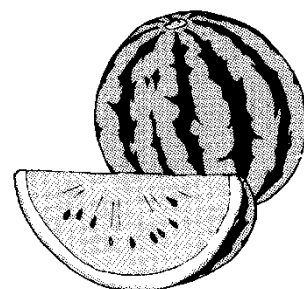
私もまた、前任者のような手書きで温かみある通信をお届けしたいのですが、優しい文字もかわいいイラストも書けません。

少し無機質に感じられるかも知れませんが、これからも「すこやか」をよろしくお願い致します。

## 平成31年度健康実態調査終了しました

今年は全ての質問にお答え頂きありがとうございました。  
多くの方々が、いろいろな症状と向き合いながら日々頑張っていて  
いらっしゃるのだと、調査票から知ることができました。

少しでも皆様のお役に立つことができればと思っています。  
支援金は8月30日（金）に振り込まれます。



## 令和元年度 油症検診のお知らせ

今年の健診は、例年より少し早い9月5日（木）・  
12日（木）の両日になりました。

先月、ご案内した書類にご希望の健診日を書いて  
返信していただいたのですが、検診を希望される  
方の中に「自覚症状調査票」（黄色の用紙）を同封  
されておられない方が数人いらっしゃいました。

これは検診をスムーズに受けていただくための用紙です。お手数をおかけし  
ますが受診の際、調査票に記入してお持ちいただければ幸いです。なお、ご記  
入が難しい方はこの限りではありません。

多くの方とお会いできることを楽しみにしています。

この度の豪雨による災害のお見舞を申し上げます。  
皆様の安全と一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。  
「災害級の暑さ」と言われる中、皆様体調はいかがでしょう。相談支援員の中岡です。

## 平成30年度健康実態調査 終了しました

今年は皆様にかなり早い段階でご返送いただき、大変助かりました。お忙しい中、お電話での問い合わせに  
応じて下さった方もおられます。ご協力ありがとうございました。  
支援金は 8月31日に振込みです。

～レターパックについて～

今回初めて使用しましたが、不都合は  
なかったでしょうか。従来の「特定記録」  
郵便と違い、お近くのポストから  
大切な調査票がより安全に県庁に  
届きます。

## 実はこわい！「座りすぎ」症候群

避難生活でよく話題になるのが「エコミークラス症候群」ですが、皆様の普段の生活でも

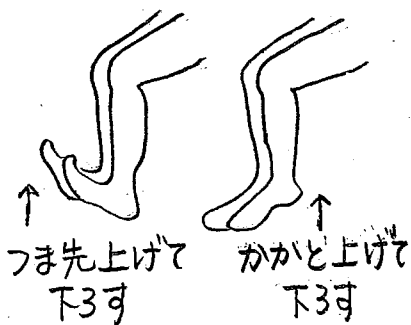
- ・デスクワーク ・車の運転 ・テレビや映画観賞 ・町内会などの会議 ……

などで長時間座りはなし、ということはないでしょうか。私は日常的にあります。

長い間連続して座っていると、血流が悪くなり、血液がドロドロになり、狭心症や心筋梗塞、  
脳梗塞、糖尿病やがんの危険性が上がる、と各メディアで紹介されています。

運動セミナー「3B体操」のインストラクターでもある  
山根相談員 オススメの

座り作業中にできる体操をご紹介します。



つま先上げて  
下ろす

かかと上げて  
下ろす



「ふくらみぎ」を  
もむ



足の指でグー

ハロー



## 平成30年度 油症検診のお知らせ

先日、ご案内書類をお送りいたしました。  
希望日調査票のご返送がまだの方はお手数  
ですが 9月3日までにお願いいたします。

今年は受付で皆様をお待たせしないよう、  
自覚症状調査票をあらかじめおあずかりするに  
いたしました。受診される方は、ヒシクの用紙も  
同封下さい。

遠方の方、大変かと思いますが、お会いできる  
ことを楽しみにしております。

当日は山根相談員もお待ちしております。

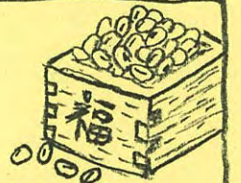
カープ観戦中のスクワット応援は、  
理にかたがてるのかもしれない。



本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

広島県油症相談支援員の中岡です。

県庁周辺のビル谷間を木枯らしが吹き抜けます。皆様体調はいかがでしょう。第3号をお届けいたします。



## 平成29年度油症検診が終わりました

本年度は、10月5日・12日両日合わせて67名の方々が受診されました。おつかれさまでした。結果は、10月末にお送りしております。

集計しますと、歯肉炎、歯周炎のあった方が40名おられました。御存知のとおり、歯周疾患は、脳梗塞、心筋梗塞、肺炎など全身の病気につながりますので、あはじれません。昨年からは年明けにかけて、歯周病菌とアルツハイマーとの関連が報道されていまして、まずはかかりつけの歯科で治療とセルフケアの指導を受けましょう。

## 運動セミナー「3B体操」を開催しました

去る12月15日、広島県庁会議室にて行われた運動セミナーには、9名の皆様が参加されました。講師の方々の楽しいトークに爆笑しながら、童心に帰って楽しく体を動かしました。



「気軽に、無理なく、遊び」ながらやっています。

講師の先生方(右端はお馬引ひみ、山根相談員です)年齢を聞いてびっくり!見た目の若さに運動の効果を実感します。

～余談ですが…中岡おすすめ～

「入浴中にブラッシング」

寒～い洗面所で立ってやるより、お湯にゆっくりつかりながらだていねいに歯みがきできます。体温も上がって免疫かもアップ!

私はこれで、寝る前の間食も防いでいます(笑)



一石三鳥

## 平成30年健康実態調査のお知らせ

今年も、4月に郵便で調査票をお送ります。ご協力をよろしくお願い申し上げます。

今回は、皆様の大切な調査票の返送にレターパックを利用する予定です。詳しくは別紙をご参照下さい。

とってもカンタンです



～参加された方々の感想より～

- ・足が冷えて困っていたが、運動後ポカポカしてきた。
- ・他の皆さんも、もっと参加したらいいのに、と思う。
- ・次回あれば、また参加したい。

他に「こんな行事なら参加したい」というご意見、日程等のご要望ありましたら、ぜひお寄せ下さい。



## 残暑お見舞申し上げます

広島県油症相談支援員の中岡です。

県庁周辺の木々ではセミの大合唱が続いております。朝夕はクーレ涼しくなりましたが、皆様お住まいの地域はいかがでしょう。

3月末発行の第1号に続いて、第2号をお届けします。



## 健康実態調査 終了しました

今年も広島県では全員の方にご回答いただきました。支援金は9月1日に振込み予定です。お電話でお話させていただいた方もおられます。皆様、ご協力ありがとうございました。

## 熱中症にご注意を!!



まだまだ暑い日が続いております。私の周囲にも、熱中症の症状に襲われこわーい思いをしたという体験をよく聞きます。何かに熱中していたり、「これくらいはガマンせんにゃあ」「自分だけは大丈夫」などと思っていると、突然やってくるようです。くれぐれもご無理なさいませんよう。

## 油症健診のお知らせ



先日、本年度の健診のご案内をお送りいたしました。「希望日調査票」をお手数ですが8月31日(木)までにご返送お願いいたします。

遠方の方、お忙しい方、大変かと思いますが、当日お会いできることを楽しみにしております。

## またやります、運動セミナー「3B体操」のお知らせ

前回3月に開催しました、運動セミナーを今度はもう一回12月15日(金)に予定しております。前号でもお伝えしましたとおり、参加して下さいの方々に大変好評で、講師も務めた山根相談員は今回もますます張りきっております。

3B体操は、用具を使って

遊びながら

気軽に

体に無理なく

できます。

詳しくは  
またお知らせ  
いたします。





## ごあいさつ

日増しに暖かくなり、早春の息吹を感じるこの頃です。皆様おかわりございませんか。  
このたび、広島県油症相談支援員設置に際して、より身近に感じていただき、情報を発信していけるよう、広島県油症通信を発行することにいたしました。今後、不定期にお届けしますので、ご笑読いただければ幸いです。

## 運動セミナーが行われました

平成29年3月7日(火) 広島県庁会議室



15名の皆様に参加されました！



大笑いしながらの体操でした！

## お知らせ

今年も健康実態調査がもうすぐ行われます。書類を4月はじめにお届けしますので、ご協力よろしくお願いたします。

健康上のご不安なことなどあれば、お書きください。後日、私、中岡からお電話させていただくこともあります。

## 相談支援員 中岡 自己紹介

さる年 おひつじ座 AB型  
看護師、助産師  
趣味・・・健康に関する情報集め！  
しかし、実生活になかなか取り入れられず、自分の甘さに悩む・・・。  
温泉、スーパー銭湯、岩盤浴、大好きです。

## アンケートよりご紹介

- ・運動不足の体が軽くなったようです。
- ・年齢を考慮した無理のない運動を教えていただきよかったです。
- ・体の動かし方を笑顔でわかりやすく説明されて楽しくできました。声をだして体を動かすととても気持ち良かったです。

皆さん楽しく体を動かしいい汗をかかれました。適度な運動は循環をよくし、免疫力を高めます・・・とわかっていてもなかなかできないものですね。暖かくなって、良い季節にもなりました。これを機会に体を動かす気持ち良さを味わってみるところから始めるのもいいかもしれません。

## 相談員 山根より一言

参加してくださった皆さんの満面笑みの表情が印象的でした。3B体操をお勧めしてよかったと嬉しい気持ちで一杯です。