

11月になり、岩手山にも雪が降り、冬がもうすぐそこまで来ています。空気が乾燥しかぜをひきやすい季節です。コロナやインフルエンザとまだまだ油断できません。予防注射や、感染症対策をしっかりと行いましょう。

交通安全教室 (11月1日(火) まごころ食会で実施しました)

高齢者が特に気を付ける事等を、滝沢市防災防犯課から2名の交通安全教育専門員を派遣していただきました。楽しく交通安全を学びました。お中から少しご紹介いたします。

安全な道路の横断

横断前から始まる安全な横断 (渡る場所を選びましょう)

- ① 少し遠回りでも、近くの横断歩道まで行って渡りましょう。
- ② 横断歩道の信号が青でも点滅(チカチカ)している時は渡らばいけません。
- ③ 止まっている車のすぐ前や後ろから渡らばいけません。
- ※ 出かける時はどこを通るか、考えから出かけましょう。  
迷いは事故のもとです!!
- ※ 夕暮れ時や夜間は、反射材やLEDライトを身につけて自分を目立たせて!!  
明るい色の服装も効果的です。

<いきいきサロン> 場所 大沢集落センター

まごころ食会  
12月2日(金) 9:00~12:30  
移動販売  
「みかわや」  
買い物をする方はお金の準備をしておきましょう

ピョンピョン  
9:30~11:30  
11月20日(日)  
27日(日)  
12月4日(日)  
11日(日)  
25日(日)



いきいき百歳体操  
輪投げ・スポーツボール  
9:00~12:00  
11月7日(木)  
24日(木)  
スポーツボール  
30日(木)  
12月8日(木)  
15日(木)  
22日(木)  
スポーツボール

介護予防教室⑤  
12月13日(火) 10:00~12:00  
「お口元気でいきいきライフ」

健康マージャン  
11月28日(日)  
18:00~17:00  
12月6日(火)  
18:00~21:30  
12月12日(月)  
18:00~17:00  
12月26日(火)  
18:00~17:00



踊り  
18:30~19:30  
12月6日(火)  
20日(火)

# もらさん尿講座

11月8日(木) リモートサロン 介護予防教室 ④

外出は楽しい!! でも、とまどき、トイレのことが不安...



“尿もれ” “ちょいもれ” 症状のある人は、40～60代 女性で約3割、70代では約半数といわれています。若い世代でも悩んでいる人が多くいます。男性も、トイレの回数が増えたり、排尿のあとに少量のモレがあつたり、残尿感があつたりします。

軽い尿モレなら、普段の生活のちよとして心がけて症状が改善する場合もあります。まずは尿モレのタイプを知りましょう!!

タイプ①	タイプ②	タイプ③
<b>服圧性尿失禁</b> (おなかにかが入るともれる) ・咳やくしゃみをした時 ・笑った時 ・重い物を持った時など	<b>切迫性尿失禁</b> (尿意を感じた途端にもれる) ・水の音を聞いた時 ・つめたいものに触ったとき ・玄関にカギを差込んだ瞬間など	<b>排尿後尿滴下</b> (排尿の後に少量もれる) ・男性特有の症状 ・排尿後尿道に残りに尿を出せなかったり、じわじわもれるなど

② 骨盤底筋群 (骨盤の底にあり、尿道や肛門をしめる働きをする筋肉群)がゆるんでいると、おなかにかがに入った際に、尿道をしめきれず尿もれをしやすくなります。

尿もれ・ちょいもれ対策には、

## 「骨盤底筋体操」

- ① 椅子に座り、床につけた足を肩幅に開く。
- ② 背筋を伸ばし、正面を向く。
- ③ 全身の力を抜き、肛門と膣を締めてゆっくり5つ数える。  
※このとき、おなかに力を入れず、おなかが動かないようにするのがコツ。
- ④ 数回繰り返す。



- ③ おでかりの時のトイレの不安... ④ 緊張すると症状がよりひどいのでリラックスし、尿ケア用品も上手に活用。症状がひどい時は病院で相談!!
- 大切なのは心配し過ぎないこと —



# やせている人も

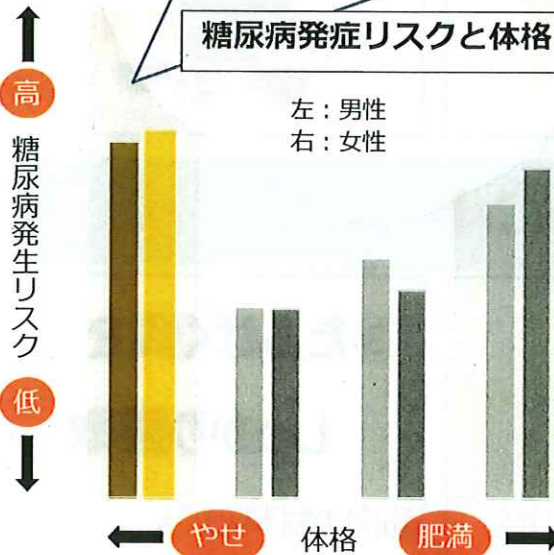
## 糖尿病に注意が必要です！



監修：田村好史先生  
順天堂大学医学部附属順天堂医院  
糖尿病・内分泌内科 准教授



やせている人は太っている人と同等に糖尿病発症リスクが高い！



出典：Tasumi Y.et al.J Diabetol Int.2012 より

太っていると糖尿病になりやすいことはみなさんご存じだと思いますが、実はやせていても糖尿病になりやすいことがわかってきました。



やせていて次のどれかに当てはまる人は要注意！

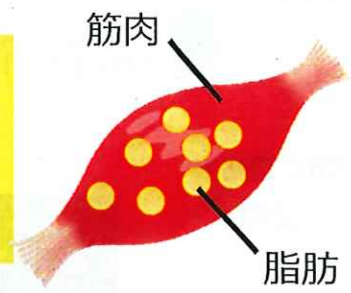
- ・ **食べる量**が少ない
- ・ **運動量**が少ない
- ・ **筋肉**が少ない



- やせていても糖尿病になる要因は「**少ない筋肉**」と「**脂肪筋**」！
- 糖をためるタンク「**筋肉**」が少なくて脂肪が付いていると血糖値が上がってしまいます

**脂肪筋とは？**

筋肉の中、しかも細胞の中に脂肪がたまっていること  
実はやせている方の中に「脂肪筋」の方がたくさんいるのです！



# 気を付けて！筋肉に脂肪がたまる3要因

## 要因①

### 運動不足



## 要因②

### 家でゴロゴロ



## 要因③

### 脂っぽい食事



## 筋肉を増やすポイント

### ①有酸素運動

1日の歩数を  
2,000~3,000歩  
増やただけで脂肪筋は  
20%減るとい研究結果が  
あります。



### ②筋力

#### トレーニング

初心者は週2~3日から  
スタートしてみましょう。

スクワット10回を  
2~3セットから  
スタート！



### ③たんぱく質を

#### しっかり摂取

筋肉の材料となる  
たんぱく質（お肉・お魚・卵など）を  
しっかり食べることも  
大切です。



**しっかり食べて、しっかり動くことで健幸になりましょう！**

発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会

三井不動産とカーブスジャパンは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



三井不動産

Curves

2021年度健幸アンバサダー川柳コンテスト 受賞作品

【大賞】健康を 近所で共助 これ近助 ペンネーム：三郎さん



本資料は、スマートウェルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。



通信の説明動画を見ることが出来ます  
(会員の方のみ)



公式LINE  
登録をお願いします



木々の葉が色とりどりに色づき、霜が降りたり氷が張る日も増えて、秋の深まりと共に冬の訪れを感じるようになりました。朝晩の冷え込みや寒暖差が大きい季節ですので、暖房器具や衣服調整を上手に活用し、健康に過ごしましょう。

23日は勤労感謝の日です。大沢保育園の子ども達も職員も、日頃、本当にたくさんの方々に支えられて充実した毎日を過ごさせて頂いています。たくさんの方々に「ありがとう」を伝える月にしたいと思っています。

～篠木小学校の皆さん、  
ありがとう！～

さくら組8名が、篠木小学校の1年生の授業や校舎内を見学させて頂きました。「元気に小学校に来ることを楽しみに待っています！」と1年生の皆さんからメッセージももらい、期待感が増した子ども達でした。篠木小学校の皆さん、優しく丁寧な対応、ありがとうございました。



～『食』を考える日に～

滝沢市健康推進課の企画である「親子ふれあい教室」がありました。お米の味が良く味わえる塩むすびや自分達が作った梅干しを具にしたおにぎり、減塩を意識した豚汁も作りました。出汁をしっかり取ることで旨味が増し、減塩に繋がる事も教わり、親子で『食』を考える良い機会となりました。



～地域の皆さんに感謝！～

堰合和徳さんからお借りしている畑で様々な野菜を育て、畑納めとなるさつまいもの収穫をしました。濡らした紙とアルミホイルで包み、焼き芋に。しっとり甘くて、ホクホクおいしい焼き芋でした。地域の方に様々なご協力を頂き、見守って頂いて、たくさんの経験ができています子ども達です。堰合和徳さん、藤倉恭一さんをはじめ、地域の皆さん、いつもありがとうございます。



給食室から～ねぎの豚肉巻き～

今回紹介するレシピではねぎ、梅、生姜、大葉が使われており、これらの組み合わせは風邪の予防、治癒、疲労回復効果が期待できます。

材料 (4人分)

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 長ねぎ 2本   | 塩コショウ 適量 | 大葉 4枚    |
| 豚薄切り肉 8枚 | 梅干し 2個   | 醤油 大さじ 2 |
| 油 適量     | おろし生姜 適量 |          |



作り方

- ① 長ねぎは緑の部分を切り落として、蛇腹切りにする。
- ② 梅干しは種を取り、生姜としそと合わせて包丁でたたき、醤油と混ぜてタレを作っておく。
- ③ 切ったねぎを豚肉で巻いて、油をひいたフライパンで弱火でこんがりするまでじっくり焼く。(蛇腹に切っているのとぐろを巻くようにフライパンに並べて下さい。)
- ④ 両面がこんがり焼けたら②のタレを回しかけて完成。



11月は児童虐待予防推進月間  
(オレンジリボン) です!

子育てを温かく見守り、子育てをお手伝いする意思を示すマークです。社会全体で子どもの明るい未来をつくりましょう。

- ◎子育てに悩んでいる方がいる
- ◎虐待を受けている子どもがいる

《相談ダイヤル》1・8・9 (イチ・ハヤ・ク)  
※地域の児童相談所につながります。

大谷翔平選手からのメッセージ

「夢をつかむためのヒント・その7」

～「なりたい人」を真似れば進化できる！～

大谷選手は、尊敬する先輩選手のフォームやテクニックを真似て取り入れながら、自分だけの「二刀流」を作り上げてきた。「学ぶ」という言葉の語源は「真似ぶ」であるという説がある。保育園の子ども達は、身近な大人を真似て日々成長している。子ども達の見本となれる大人でありたいと思う今日この頃である。

夢をつかむパワー！大谷翔平の86のメッセージ  
三笠書房：児玉光雄 著作より