

あんぜん あんしん
安全・安心な
けんこうせいかつ
健康生活

けんこうせいかつ
「健康生活について」

じぶん けんこうかんり
自分でできる健康管理」



こうざ
講座Ⅰ ～健康に夏を過ごすために～

こうざ
講座Ⅱ ～健康に毎日を過ごすためには～

こうざ
講座Ⅲ ～心の健康と体の健康～

ふゆ む けんこうたいさく
『冬に向けての健康対策』

ひろしませきじゅうじ げんぱくびょういん ほうもんかんどすてーしょん
広島赤十字・原爆病院 訪問看護ステーション

ほうもんかんどし もりやま かおる なかむらともか すぎかわ ゆみこ しばはら けい
訪問看護師 森山 薫・中村友花・杉川由美子・柴原 恵

じりつ まな しょうがいがくしゅうこうざ
自立を学びあう生涯学習講座

けんこう しりーず かいめ
「健康」シリーズ1回目

けんこう なつ す
～健康に夏を過ごすために～

きょう
今日のおはなし

1. 「健康」とは
2. 熱中症について
3. 食中毒について
4. 病院の受診方法の復習

1. 「健康」とは？

健康とは、国語辞典にはこのようにのっています。

「体と心がすこやかで悪いところが無いこと」

体に病気がないということではなく、たとえ
病気を持っていたとしても、きちんと病院で
診察を受けたり、薬を飲んだり、病気と上手に
付き合っている場合は「健康」といえます。



イライラしたり、緊張したり、不安が大きい



時は、心が『健康ではない』状態です。心が

穏やかであることも健康のためにはとても大切

なことです。

2. 体の調子を表す数字

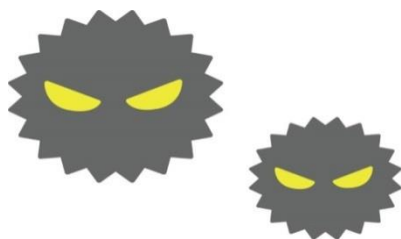
☆体温☆



○ 35℃～37℃が正常

- いつもの自分の体温を知っておくことが大切である
- 体温は人によって違う

「発熱」とは？



体温が 38°C ～ 39°C まで上がる

ことを「発熱」といいます。

私たちの体の中にはばい菌が侵入してきた時、

体が熱を上げることでばい菌をやっつけます。

発熱は、体の中でいつもと違うことが起こっ

ている！という体からのサインです。

いつもの自分の体温を知っておきましょう。



☆血圧☆



○ 140未満、90以下が良い

・血圧はいつも変化する

⇒冬は高くなり、夏は低くなる

・運動した時や気持ちが興奮した時には上がる

・寝ているときは低くなる

◎「^{こうけつあつ}高血圧」って？

^{けつあつ}血圧が ^{いじょう}140以上 のときや、^{いじょう}90以上 のときを ^{こうけつあつ}高血圧 といいます。 ^{けつあつ}血圧が

^{たか}高くなる理由の一つが ^{りゆう}生活 ^{ひと}習慣 ^{せいかつしゅうかん}です。 ^{ばらんす}バランスの ^よ良い ^{しょくじ}食事・^{うんどう}運動を ^{こころ}心が

けましょう。 ^{びょういん}病院 の ^{せんせい}先生 から ^{くすり}薬 をもらっている場合は、^{ばあい}決められた ^き量を

^のきちんと飲むようにしましょう。



☆ ^{みやく}脈 ☆

○ ^{ふんかん}1分間に ^{かい}60~100回が ^{せいじょう}正常

- ^{おな}同じ ^りリズムでうつ
- ^{こうふん}興奮したり、^{きんちょう}緊張したりしたとき ^{みやく}脈 は ^{はや}速くなる
- ^{すいみんぶそく}睡眠不足や ^{からだ}体の ^{ばらんす}バランスが ^{くず}崩れたとき ^{みやく}脈 は ^{おそ}遅くなる

^{みやくはく}脈拍 は、ちょっとした ^{こと}事で ^{かいすう}回数が ^{へんか}変化します。

^{からだ}身体を ^{やす}休ませる時間を ^{じかん}十分 ^{じゅうぶんかくほ}確保しましょう。 ^すストレスは ^{みやくはく}脈拍 を ^{みだ}乱す ^{げんいん}原因と

なります。 ^す好きな ^{おんがく}音楽 や、 ^{かる}軽い ^{うんどう}運動 など ^{じぶん}自分の ^すストレス ^{すはっさんほうほう}発散方法 を ^み見つけま

しょう。 ^{ばらんす}バランスの ^よ良い ^{しょくじ}食事を しましょう。

^{りよくおうしょく}緑黄色 ^{やさい}野菜がおすすめです。



けつあつ おな 血圧と同じくらい、 みやくはく たいせつ 脈拍は大切です。 じぶん みやく はか こと で き 自分でも脈を測る事が出来るので

はか 測ってみましょう。



BMI (ビーエムアイ)

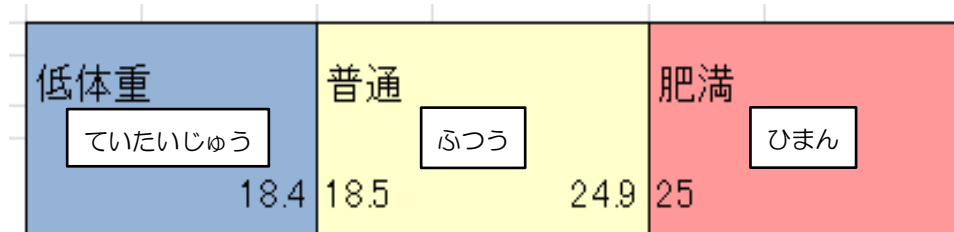
びーえむあい BMIは、Body Mass Indexという 3 つの英語のかしら文字をとって

つく ことば 作った言葉です。

18.4より^{ひく}低いのは^や痩せている

18.5~24.9まで^{ふつう}普通、

25より^{おお}大きいと^{ひまん}肥満 (^{ふと}太っている)



BMI (ビーエムアイ) って？

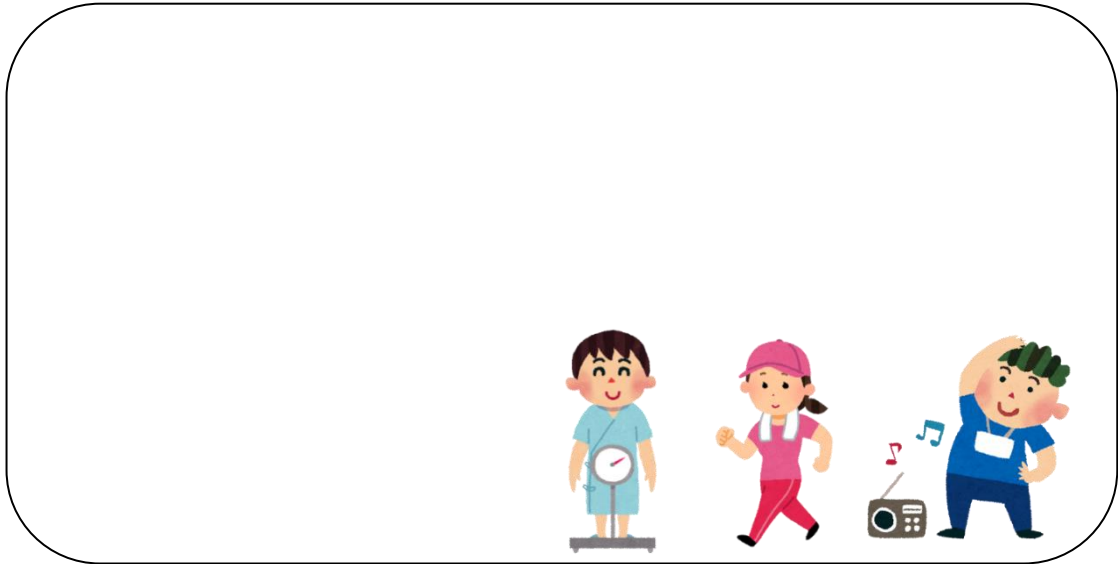
たいじゅう しんちょう くら 体重を身長と比べながら^{ひまん}肥満かどうかを^{はんだん}判断する数字が^{すうじ} BMI ^{びーえむあい}です。

おな たいじゅう 同じ体重であっても^{しんちょう}身長によって、^{けんこう}健康な^{たいじゅう}体重かどうかは^{ちが}違ってきます。

* ^{びーえむあい} BMI : 22が、^{もっと}最も^{びょうき}病気になるに^いくいとされています。

Q：自分の健康づくりのために、普段から取り組んでいることは何ですか？

書いてみましょう！



1. 熱中症とは？

熱中症とは、部屋の温度や外の気温が高いとき、外に出かけたり、

運動をしたりすることで、体の中の水分や塩分などのバランスがくずれ、

体温の調整ができなくなり、体の具合が悪くなることです。

<こんな日は熱中症に注意！！>

- 気温が高い
- 湿度が高い（じめじめする）
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



ねっちゅうしょう しょうじょう
<熱中症ってどんな症状？>

○めまい・失神（^{しっしん}頭 ^{あたま}がくらくらする）

○たくさん^{あせ}汗^でが出る

○こむらがえり（^{あし}足がつる）



○^{あたま}頭 ^{いた}が痛い

○^は吐き^け気・^{おうと}嘔吐

○^{からだ}体 ^がだるい

○^{からだ}体 ^{ちから}に^{はい}力が入らない



○^よ呼ばれているのに^{へんじ}返事ができない

○^{ある}歩けない、^{あし}足に^{ちから}力^{はい}が入らない

○^{いしき}意識がなくなる

○^{からだ}体 ^がびくびく^{ふる}震える（けいれん）



⇒こんなときはすぐに

きゅうきゅうしゃ ^よ
救急車を呼びましょう！！！！

ねっちゅうしょうよぼうち え っ くり す と
 <熱 中 症 予防チェックリスト>

いつも ^{こころ}心 がけていることを^{ち え っ く}チェックしてみましょう！

☐ こまめに ^{すいぶん の} 水分を飲んでいる
☐ ^{あつ} 暑い時は ^{え あ こ ん} エアコンや ^{せんぷうき} 扇風機を ^{つか} 使っている
☐ ^{あせ} 汗をかいた時は ^{とき} シャワーや ^{た お る} タオルで ^{からだ ひ} 体を冷やしている
☐ ^{へ や} 部屋の ^{おんど} 温度を ^{はか} 測っている（ ^{おんどけい} 温度計がある）
☐ ^{へ や} 部屋の ^{かぜとお} 風通しを ^よ 良くしている
☐ ^{すず} 涼しい ^{ふく き} 服を着ている
☐ ^{そと} 外に出るときは ^で ^{ぼうし} 帽子をかぶっている
☐ ^{こま} 困ったときや ^{きんきゅう じ} 緊急時の ^{れんらくさき} 連絡先を ^{かくにん} 確認している
☐ ^{あつ} 暑いときは ^{むり} 無理をしないようにしている
☐ ^{すず} 涼しい ^{ばしょ} 場所や ^{しせつ} 施設で ^す 過ごしている

^{ち え っ く}チェックがつかなかったところは

これから^{ち え っ く}チェックがつくようにしていきましょう！



ねっちゅうしょう
＜熱中症にならないためにできることは？＞



たいさく あつ ま からだ つく
対策 1. 暑さに負けない体を作ろう！！

たいさく あつ からだ まも
対策 2. 暑さから体を守ろう！！

たいさく あつ たい くふう
対策 3. 暑さに対する工夫をしよう！！



たいさく あつ ま からだ つく
対策 1. 暑さに負けない体を作ろう！



すいぶん と
☆水分をこまめに取る☆

のどがかわいなくてもこまめに水分をとみましょう。ス

ぽーつとりんく えんぶん とうぶん ふく
ポーツドリンクは塩分や糖分を含んでいるため水分の

きゅうしゅう はや
吸収が早くできます。

☆ちなみに・・・・・・

このようにさとう おお ふく の す ちゅうい ひつよう
のように砂糖が多く含まれているため飲み過ぎには注意が必要です。

いちばん おーえすわん けいこうほすいえき むぎちや
一番 おすすめなのは、OS1（経口補水液）、麦茶です。

の かた
＜飲み方は？＞

☆がぶ飲みしない！！

ひ
☆冷やしすぎない！！

☆塩分をとる☆

水分だけでなく塩分も取りましょう。

☆規則正しい生活を送る☆

しっかり食べてしっかり寝て元気な体をつくりましょう。

自分の健康を整えることで熱中症にかかりにくい体をつくるのが大切です



対策 2. 暑さから体を守りましょう

☆日差しをさける☆

外に出る時は、帽子や日傘を使って直射日光を避けましょう。なるべく日陰を選んで歩いたり、

陰で休憩しましょう。



☆室内を涼しくする☆



部屋の温度が28℃を超えないように扇風機やエアコンを上手に使いましょう。

☆衣服を工夫する☆

締め付けのない涼しい服を着ましょう。下着は汗をすぐ吸収できて、

すぐ乾くものを選びましょう。

対策 3. 暑さに対する工夫をしましょう

☆飲みものを持ち歩く☆

で
出かけるときは、水筒やペットボトルなどいつも飲みものを持ち歩き、
き
気づいたときにすぐ飲めるようにしましょう。



☆休憩をこまめにとる☆



そと かつどう
外で活動するときはこまめに 休憩 をとりましょう。

くび
首のうしろ、わきのしたを冷やしましょう。

☆熱中症の情報を気にする☆

けいたいでんわ てれび
携帯電話やテレビ、お天気のニュースをみて、

ねっちゅうしょう きけん ど き
熱中症の危険度を気にしましょう。



2. 食中毒とは？

さいきん きん た もの なか ふ
細菌（ばい菌）が食べ物の中でどんどん増え、その食べ物を食べることによ

からだ ちょうし わる
り体の調子が悪くなることを

しょくちゅうどく
食中毒といいます。

これからの暑い季節、

さいきん いちばん ふ
細菌が一番増えてきます。

さいきん ふ
細菌が増えやすいのは

30~35℃の温度！！

だから夏が大好き！！

わたし あつ しょくよく たいりよく ていか
私 たちは暑くなると 食 欲がなくなったり、体 力が低下したりします。

ていこうりよく お からだ しょくちゅうどく お さいきん こうげき かんたん
抵 抗 力 の落ちた 体 は 食 中 毒を起こす細 菌の攻 撃に簡単 にやられてし
まうのです。

しょくちゅうどく しょうじょう
＜食 中 毒 ってどんな 症 状 ？＞

- おうと は げり
○嘔吐（吐く）と下痢
- ふくつう いた
○腹痛（おなかが痛い）
- けつべん あか
○血便（うんちが赤い）
- ねつ で
○熱が出る



しょくちゅうどく ひ お さいきん
食 中 毒を引き起こす細 菌はいろいろいます。

さいきん しょうじょう こと か ぜ
細 菌によって 症 状 は異なります。風邪のような

しょうじょう いのち しょうじょう
症 状 もあれば 命 にかかわる 症 状 もあります。

⇒ こんなときは

すぐに病 院にいきましょう！！

しょくちゅうどく
＜食 中 毒 にならないためには？＞



しょくちゅうどく よ ぼう げんそく
＜食 中 毒 予防の 3 原則＞

きん ふ
菌 をつけない、増やさない、やっつける

＜対策 1. 細菌^{たいさく さいきん}をつけない！！＞

☆食べ物^{た もの}に触れる前^{ふ まえ}は、念入りな手洗い^{ねんい て あら}をする

☆肉^{にく}や魚^{さかな}は、ほかの食べ物^{た もの}とくっつけない

☆肉^{にく}・魚^{さかな}・卵^{たまご}は新鮮^{しんせん}なもの^かを買う

☆肉^{にく}や魚^{さかな}を触^さったあとは、手^てを洗^{あら}う

＜対策 2. 細菌^{たいさく さいきん}を増やさない！！＞

☆生もの^{なま}や料理^{りょうり}は早^{はや}く食^たべる

☆冷蔵庫^{れいぞうこ}、冷凍庫^{れいとうこ}にすぐいれる

＜対策 3. 細菌^{たいさく さいきん}をやっつける！！＞

☆料理^{りょうり}をするときはしっかり加^{かねつ}熱する

☆肉^{にく}や魚^{さかな}を使^{つか}ったまな板^{いた}、包^{ほう}丁^{ちょう}は洗剤^{せんざい}で洗^{あら}う

☆食器^{しょっき}や調理器具^{ちょうり きぐ}も熱湯^{ねっとう}で消毒^{しょうどく}する



＜病院^{びょういん}の受診^{じゅしん}方法^{ほうほう}について＞

＜お昼間^{ひるま}＞



『かかりつけのお医者さん^{いしや}』の^いところに行きましょう。

(いつも相談^{そうだん}している^{ちか}近く^{いしや}のお医者さんです)

よなか
＜夜中＞



ひろしまし い しかいせん だまち や かんきゅうびょう せん たー
① 広島市医師会千田町夜間 急 病 センター

げつ び ど び
(月よう日～土よう日)

よる じ よる じ
夜7時～夜11時までみられます

ばしよ なかく せんだまち ちょうめ
場所：中区千田町3丁目 8-6 ☎082-504-9990

ひろしましりつひろしましみんびょういん じかん にち
② 広島市立広島市民病 院 (24時間365日です)

ばしよ なかくもとまち
場所：中区基町7-33 ☎082-221-2291

びょういん でんわ
まずは 病院 に電話をしましょう。

びょういん い ほう そうだん
病院 に行った方がいいか相談 しましょう！

びょういん
☆ 病院にいくときにもっていくもの☆

ほけんしょう
○保険証

○おくすりてちょう

ま す く
○マスク

ちや の
○お茶などの飲みもの



びょういん いしや
＜ 病院 にいったらお医者さんになにをいえばいい？＞

しょうじょう
① いつからどんな 症 状 があるのか

たとえば・・・

○いつから → ○月○日から、昨日から・・・

○どんな しょうじょう が → ねつ 熱がでた、のどがいた、せき 咳がでる

②今^{いま}いちばん困^{こま}っていること

たとえば・・・

○からだがだるい

○夜^{よるねむ}眠れないのがつらい

○たべものが食^たべられない・・・・・・・・

《病院^{びょういん}から家^{いえ}に帰^{かえ}ってからの生活^{せいかつ}について》

<おくすり>

お医者^{いしや}さんからもらった薬^{くすり}をのみましょう

き決められた量^{りょう}をき決められた時間^{じかん}にのみます



<しよくじ 食事>

○やわらかいごはん（おかゆ）やあたたかいうどん

○あたたかいのみもの

○ぶりんやゼリー

○すぽーつどりんく

<すいみん 睡眠>

○はや^{はや}く^ね寝ましょう！！

ねっちゅうしょう しょくちゅうどく よぼう げんき たの なつ す
熱中症・食中毒を予防して元気に楽しい夏を過ごしましょう



きそくただ せいかつ びょうき
規則正しい生活をおくり病気に
まけないからだをつくりましょう



じりつ まな がくしゅうこうざ
自立を学びあう学習講座

けんこう しりーず かいめ
「健康」シリーズ2回目

けんこう まいにち す
～健康に毎日を過ごすためには～



きょう
今日のおはなし

1. せいかつしゅうかんびょう びょうき
生活習慣病ってどんな病気？
2. ひまん
「肥満」ってなに？
3. けつあつ たか
血圧が高いとどうなるの？
4. せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病にならないためには？
5. まいにち たいそう
毎日できる！！ ちょっと体操

1. 生活習慣病ってどんな病気？

健康にわるい生活習慣が原因の、いろんな病気のこと。

たとえば、

「心筋梗塞」

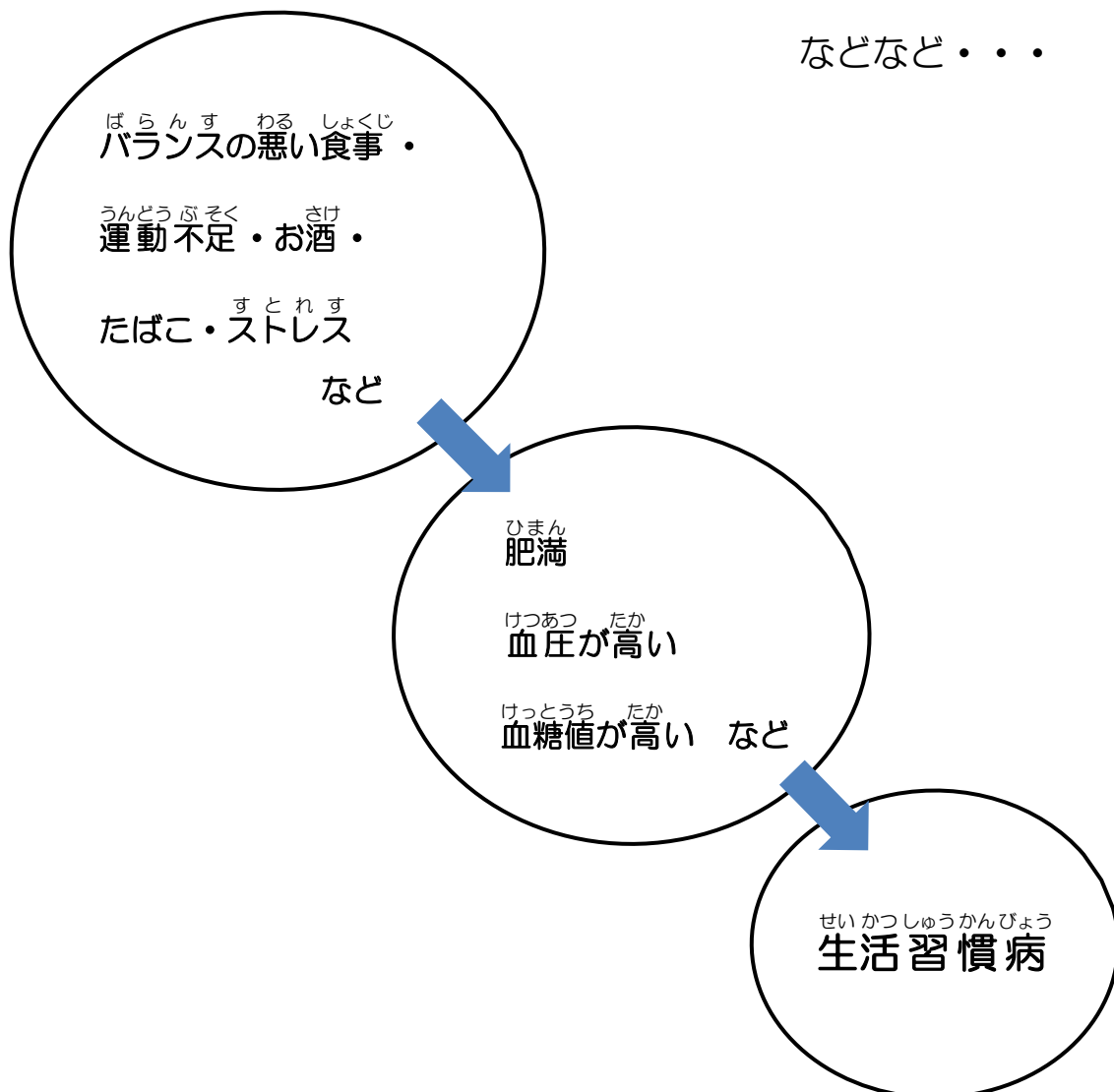
心臓の血管がつまってしまう病気

「糖尿病」

体の中に糖分がたくさん残ってしまう病気。

血管が弱くなります。

などなど・・・



せいかつしゅうかんよぼう
〈 生活習慣予防チェックリスト 〉

□に✓をしてみましょう



- ☐ ^{たばこ}タバコはすわない ☐ ^{さけ}お酒を飲みすぎないようにしている
- ☐ ^{しゅみ}趣味や楽しみがある ☐ よく^ね寝るようにしている
- ☐ ^{じぶん}自分の^{けつあつ}ふだんの^{たいじゅう}血圧や^し体重を知っている



- ☐ ^{あさ}朝ごはんは^{まいにち}毎日^た食べる ☐ よく^か噛んで^たゆっくり食べている
- ☐ おやつや^{やしよく}夜食はあまり^た食べない
- ☐ ^{あま}甘い^の飲みものはあまり^の飲まない
- ☐ ^{ふあすと}ファストフードや^{こんび}コンビニ^に弁当はあまり^た食べない



- ☐ ^{くるま}車よりも、^{ある}歩きや^{じてんしゃ}自転車^{いどう}で移動することが多い ☐ ^{えれべーたー}エレベーターよりも^{かいだん}階段^{つか}を使うことが多い
- ☐ なにか^{すぽーつ}スポーツをしている ☐ ^{からだ}体を^{うご}動かすのが好き

🌳🌳 チェックがつけられるところを増やしていきましょう 🌳🌳

2. 「肥満」ってなに？

ひまん
肥満とは

よぶん しぼう からだ
余分な脂肪がたくさん体についていること。

たいじゅう きろぐらむ しんちょう めーとる しんちょう めーとる
[体重 (kg)] ÷ [身長 (m)] ÷ [身長 (m)]

が、25よりおおきい



けんこう hito けつえき
健康な人の血液

さらさらさららら〜

ひまん hito けつえき
肥満の人の血液

どろどろどろ・・・

⇒ けっかん よわ けつえき なが
血管が弱くなって、血液が流れにくくなったりする。

ひまん せいかつしゅうかんびょう
肥満だと、「生活習慣病」にかかりやすくなります。

ひまん せいかつしゅうかん
〈肥満になりやすい生活習慣〉

しよくせいかつ
＊よくない食生活

- た 食べすぎ
- はやく 早食い
- よなか た 夜中に食べる
- す 好きなものばかり食べる

うんどうふそく
＊運動不足



や
痩せすぎもよくありません。

じぶん りょう しょくじ
自分にあった量の食事と

うんどう
運動がたいせつなのです。

3. 血^{けつ}圧^{あつ}が高^{たか}いとどうなるの？

血^{けつ}圧^{あつ}が高^{たか}いと、

頭^す痛^{つう} ・ めまい ・ 耳^み鳴^{みな}り ・ 肩^{かた}こり

などが起^おこりやすくなります。

血^{けつ}圧^{あつ}が高^{たか}いと、

血^け管^{っかん}が傷^{きず}つきやすくなります。

血^け管^{っかん}が破^{やぶ}れたり、
つまったりしやすく
なるんだよ。

高^{こう}血^{けつ}圧^{あつ}になりやすい生^{せい}活^{かつ}習^{しゅう}慣^{かん}〈



*よくない食^{しょく}生^{せい}活^{かつ}

塩^{えん}分^{ぶん}や脂^し肪^{ぼう}分^{ぶん}の多^{おほ}い食^{しょく}品^{ひん}をた^たくさん食^たべる

食^たべすぎ、お酒^{さけ}の飲^のみすぎ

*運^{うん}動^{どう}不^ふ足^{そく}

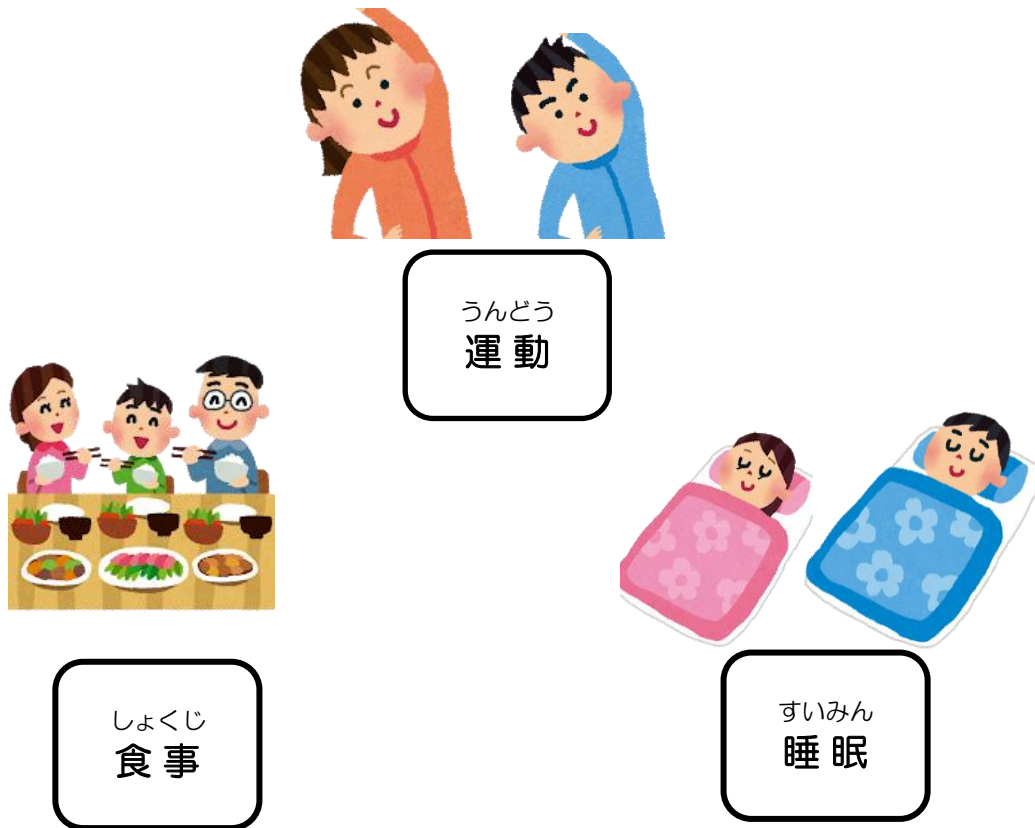
*タバコ

*ス^すト^とレ^れス^すをた^ため^めてし^しま^まう

4. 生活習慣病にならないためには？

と と

に、^き気をつけることがたいせつです！！

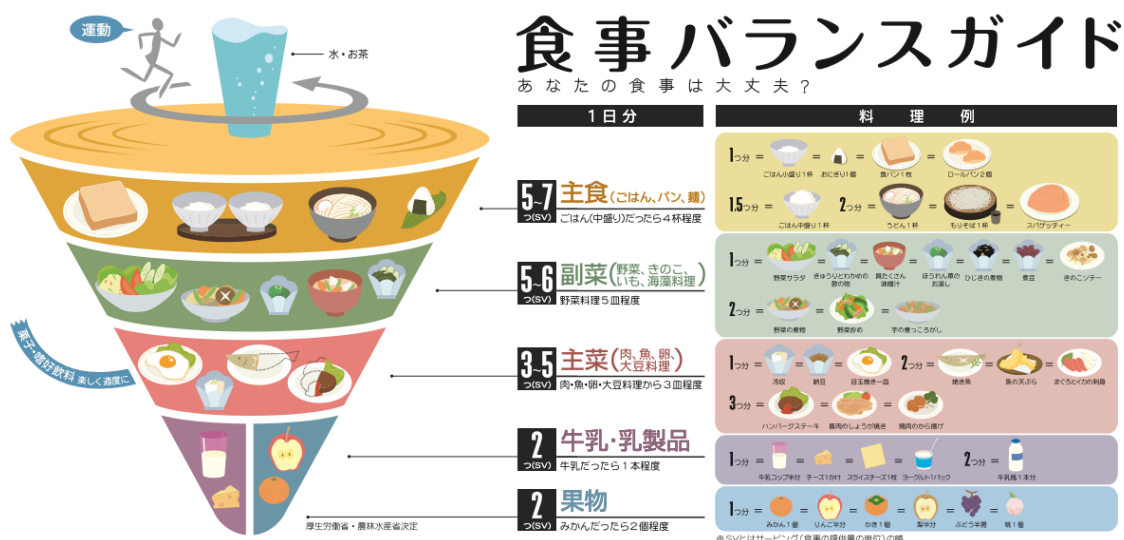


生活をみなおして、生活習慣病をふせぎましょう。

〈食事のポイント〉

＊いろいろなものをバランスよく、食べましょう。

毎食「主食・副菜・主菜」をそろえるようにすると、
バランスがよくなります。



＊「主食」

ごはん、麺、パン、おもちなど。

体を動かすエネルギーになります。

＊「副菜」

野菜、海藻、きのこなど。体の調子を整えます。

＊「主菜」

肉、魚、卵など。体をつくるもとになります。

^た食べかた名人になろう！！

^{れ べ る}
レベル1 ★★★



よ〜く^か噛んで
ゆっくり^た食べよう

^{ひとくち}一口につき、^{かい か}30回噛みましょう。

^{やさい}*野菜から、^た食べましょう。

^{かいそう}海藻やキノコも
はじめに^た食べてね

^{れ べ る}
レベル2 ★★★



*ながら^た食べはやめましょう。

(^{て れ び}テレビを^み見ながら・・・ ^{め - る}メールをしながら・・・)

^{さけ}*お酒はほどほどに(*^-^*)

^{れ べ る}
レベル3 ★★★★★



^{よるおそ}夜遅くの^{しょくじ}食事や、^{すく}おやつはできるだけ少なくしましょう。



おなかがすいたときのおすすめのおやつは、

^{ぎゅうにゅう}牛乳と^{くだもの}果物の^{せ っ と}セットだ〜

^{か る し う む}「カルシウム」や ^{み ね ら る}「ミネラル」がとれるぞ〜

^{あま}*甘い^の飲みものよりも、^{みず}水や^{ちゃ}お茶がおすすめです。

うんどう ぽ い ん と 〈運動のポイント〉

* 「歩く」ことは、どこでもできるいい運動です。



まいにち うんどう くふう
毎日の運動をふやす工夫♪



え れ べ ー た ー かいだん
* エレベーターではなく、階段をつかってみる

まえ ば すてい お もくてきち ある
* ひとつ前のバス停で降りて、目的地まで歩いてみる



すわ た
* 座っていることを、立ってやってみる

うんどう ちゅういてん 〈運動の注意点〉

* お医者さんにかかっている人は、

うんどう いしや かくにん
運動をしてもよいか、お医者さんに確認しましょう。

たいちょう ひ むり
* 体調のよくない日は無理をしないようにしましょう。

すいぶんほきゅう
* 水分補給をしっかりしましょう。

うんどう まえ す と れ っ ち
* 運動をする前には、しっかりストレッチをして

からだ
体をのばしておきましょう。

〈そのほかのポイント〉

＊^{はやねはや お}早寝早起きをしましょう。

^よ夜ふかしは、^{ひまん げんいん}肥満の原因になります。



＊^す好きなことや ^{しゅみ}趣味をたのしみましょう。



^{す と れ す}ストレスがたまると

“^{ど か く}ドカ食い” しちゃったり、

^{い ら い ら}イライラして、^{けつあつ}血圧が

^{たか}高くなっちゃったり

するんだよね。

5. 毎日できる！！ちょっと体操^{まいにち} ^{たいそう}



1. かんたんストレッチ ^{す と れ っ ち} 2種類 ^{しゅるい}

ゆっくり息^{いき}をして
気持ち^{き も}よくのばそう！

① せなかと首^{くび}

椅子^{い す}にすわります。

両手^{りょうて}の指^{ゆび}をくんで、うでをまっすぐ前^{まえ}にのばします。

せなかをうしろに押し^おつけながら、せなかと首^{くび}のうしろを丸^{まる}めてのばします。おへそをみるようにすると、よくのびます

② 足のうしろ^{あし}

立ちあがって、しっかりした机^{つくえ}などを

両手^{りょうて}でもちます。片方^{かたほう}の足^{あし}をうしろに下^さげ、

大きく息^{いき}をすい、ゆっくり息^{いき}をはきながら、

かかと^{ゆか}を床^こにぐーっとつけます。左右^{さゆう}1回^{かい}ずつ。



2. フラミンゴ体操^{ふ ら み ん ご たいそう}

しっかりした机^{つくえ}などを片手^{かたて}でもちます。

机^{つくえ}をもっているほうの足^{あし}を、床^こにつかない程度^{ていど}に上げます。

反対側^{はんたいがわ}の太もも^{ふと}はしっかりのばします。左右^{さゆう}1分^{ふん}ずつ。



3. 腕^{うで}だけ走り^{はし} 3種類^{しゅるい}

①

せなか
背中をまっすぐのばして^た立ちます。

かる
軽くこぶしをにぎって腕^{うで}だけでジョギング^{じょぎんぐ}してみましょう。

りすむ
ひざはリズムをとるように、かる
軽くまげのばしします。

きも
気持ちいい^{かい}いどに20回。

②

ひじをのばして、腕^{うで}を肩^{かた}の高さ^{たか}まで^あ上げて、^お下ろします。

うで
腕をあげたときに、ひざをやわらかくまげます。

きも
気持ちいい^{かい}いどに20回。

③

りょうほう
両方の腕^{うで}をばんざいするように^あ上げて、^お下ろします。

みみ
耳に腕^{うで}がつくくらい^あ上げてみましょう。

うで
腕を^あ上げたときに、ひざをやわらかくまげます。

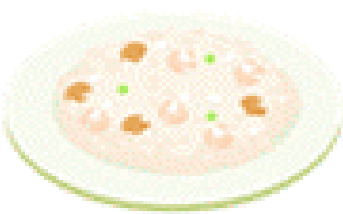
きも
気持ちいい^{かい}いどに20回。



もくひょう
目標は①から③
を1日に3セット^{にち せ っ と}

資料 ^{しりょう} 資料 ^{こんだて} ~献立づくり~

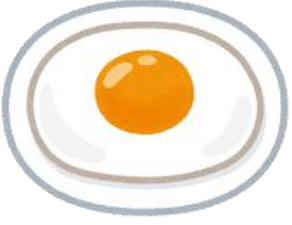
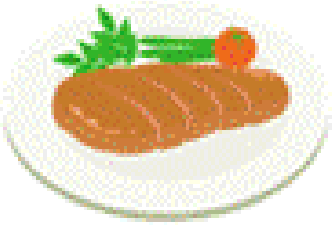
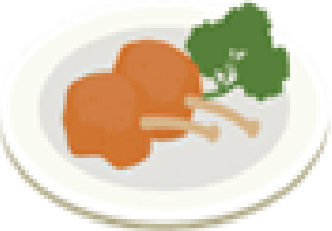
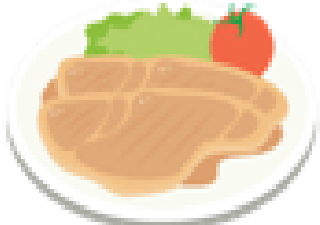
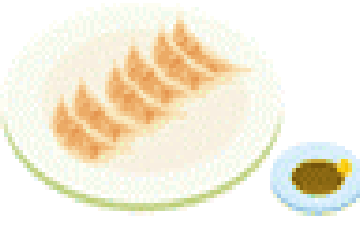
主食 ^{しゅしょく} (ごはん、^{ぱん}パン、めんるい)

 ごはん	 えび^{ぴらふ}ピラフ	 おむすび *
 うどん	 す^ぱげ^って^いい スパゲッティ *	 にぎりずし
おやこどん 親子丼	 てんどん 天丼	 ろーるぱん ロールパン *
 しょくぱん 食パン		

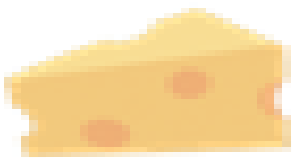
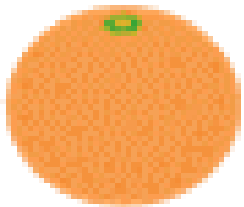
ふくさい 副菜 (やさい、いも、きのこ、かいそう 海藻など)

 さらだ やさいサラダ	 きゅうりとわかめ の酢のもの	 しゅんぎく 春菊のごまあえ
 ほうれんそう ホウレンソウの おひたし	 にまめ 煮豆 *	 やさい 野菜のみそしる
 ひじきの煮物 *		

しゅさい にく さかな たまご まめ
主菜 (肉・魚・卵・豆)

 めだまやき *	 なっとう 納豆 *	 ひややっこ *
 びーふすてーき ビーフステーキ	 はんぱーぐ ハンバーグ *	 さしみ 刺身 *
 とりのからあげ	 やざかな 焼き魚 *	 ふた 豚のしょうがやき
 ろーるきゃべつ ロールキャベツ	 ぎょうざ	 とんかつ

にゅうせいひん
乳製品・くだもの

 ちーず チーズ	 ぎゅうにゅう 牛乳	 よーぐると ヨーグルト
 ばなな バナナ *	 りんご	 ぶどう
 みかん	 かき *	

出典

＊)「かわいいフリー素材集いらすとや」，（オンライン），入手先<<https://www.irasutoya.com/>>

他)「農林水産省 実践食育ナビ イラスト・データ素材集」，（オンライン），入手先<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/index.html>.



きょう 今日のおはなし

1. す と れ す
ストレスってなに？
2. す と れ す こころ
ストレスと心
3. す と れ す かん とき じぶん
ストレスを感じた時、自分でできること
4. い ん ぶ る え ん ざ
インフルエンザについて
5. まいにち
毎日できる！！ちょこっと体操^{たいそう}♪

1. ストレスってなに？

ストレスとは、簡単に言うと・・・

自分が「嫌だなあ・・・」と思うことです。



イライラしたり、我慢しないといけない
事が続いた状態のことを「ストレスが
たまる」と言います。

2. ストレスと心

私たちが生活をしていく中で、ストレスをなくすことはできません。

ストレスとは上手につきあっていくことが大切です。

心が疲れた時や、つらいとき、困った時のために、自分で心を守る

方法を知りましょう。



< 心 がストレスを感じやすいとき >

たと

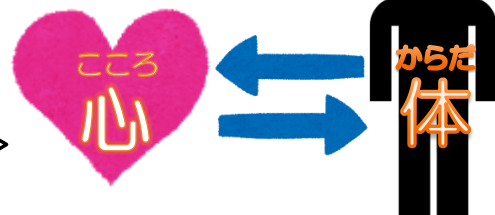
例えば・・・

- 人の前で発表 をするとき
- 友達や家族とけんかをしたとき
- 引っ越しをしたとき
- ペットや友達、家族が病気になったり、別れがあったとき
- 仕事が大変なとき



心と体はつながっています。では、心に感じたストレスは
どのように体に出てくるのでしょうか？

< 心 と 体 はつながっている！ >



- 驚いてドキドキした
- はずかしくて顔が赤くなる
- 悲しくて涙 がでる
- 緊張して汗をかく
- 嫌だなと思う事があるとおなかが痛くなる

こころ
【心】



- げんき 元気がでない
- やるき やる気がでない
- いらいらする
- おこ 怒りっぽい
- そわそわする
- ふあん きも 不安な気持ちになる



からだ
【体】



- かた 肩がこる
- あたま いた 頭が痛い
- なか いた お腹が痛い
- ねむ 眠れない
- しょくよく 食欲がなくなる
- ぎゃく た す 逆に食べ過ぎる
- めまいがする
- うんちがでない
- げり 下痢になる

す と れ す ストレスがたまっていることに気がついたら、

で き 出来るだけ早く はや たいしょ 対処しましょう。

ひとり 一人で我慢しないで、

ともだち かぞく はな 友達や家族に話しをしてみましょう。

3. ストレスを感じた時、自分でできること

どんなときにストレスを感じますか？書いてみましょう。



A large empty rectangular box for writing. In the bottom right corner, there is a cartoon illustration of a man with a distressed expression, his hands on his head, with the Japanese word 'ストレス' (Stress) written in large, bold, grey characters above him.

ストレスを感じたり、ストレスがたまった時、みなさんはどうやって乗り越えていますか？

みなさんがいつもしているストレス発散方法をかいてみましょう！！



A large empty rectangular box for writing. In the bottom right corner, there is a cartoon illustration of a woman with a confused expression, her hands on her chest, with a green question mark above her head.

＜おすすめのス^すト^とレ^れス^すはっさんほうほう発散方法＞

☆体^{からだ}を動^{うご}かす☆

⇒運動^{うんどう}は気分^{きぶん}をすっきりさせ、心^{こころ}と体^{からだ}をリラックス^{りらくくす}させます。ま



た、夜^{よる}の寝付^{ねつ}きが良^よくなり、睡眠^{すいみん}のリズ^りムが

ととの整^{ととの}います。「ああ、すっきりしたっ！！！」

を目標^{もくひょう}にしましょう。毎日^{まいにち}継続^{けいそく}することが

たいせつ
大切です。

☆今^{いま}の気持^{きも}ちをかいてみる☆

⇒自分^{じぶん}の気持^{きも}ちを紙^{かみ}に書^かいてみましょう。イラストやマンガでも

よいです。自分^{じぶん}の気持^{きも}ちをありのままに書^かいてみましょう。



☆深くて大きな呼吸をくりかえす☆

不安や緊張が強くなると、「はあはあ」と呼吸が早くなったり、汗が出てきて心臓がドキドキしたり…。

こんなときは、深い大きな呼吸をしてみましょう。

＜やり方＞

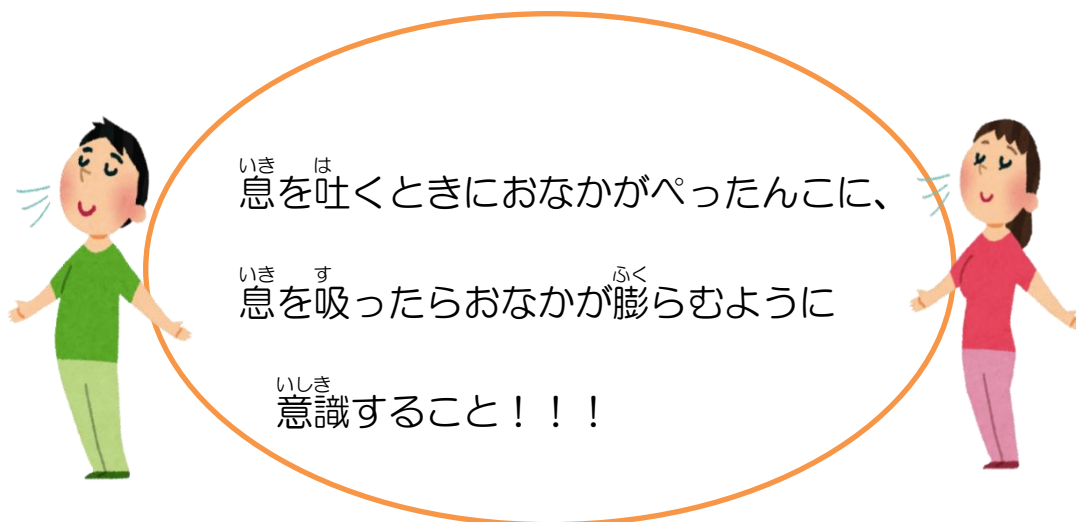
①「いーち、にーい、さーん」頭の中で数を数えながら、

ゆっくり口から息を吐き出します

② 息を吐きだしたら、同じように3秒数えながら、

今度は鼻から息をゆっくり吸い込みます

☆ポイント☆



☆「なりたい自分」に目を向ける☆

「こんなふうになれるといいな」と今思っている理想を

思い浮かべてみましょう。

例えば、「皆の前で堂々と発表できる自分になり
たい」なら、まずは「大きな声であいさ
つをする」ことから始めてみましょう！



☆音楽を聞いたり、歌を歌う☆

音楽は自然に心と体を癒してくれます。

歌うのが得意な人はカラオケボックスなどで

思い切り歌ってすっきりしましょう。

☆なんでも笑ってみる☆

「笑い」は心を軽やかにします。つらい事を

乗り越える力と病気になりにくい体にす力を

持っています。大きな声で笑ってみましょう！



☆こんなストレス発散はやめましょう！！

① やけ^ぐ食い、やけ^ぐ食いしたものを吐^はく

② 髪^{かみ}の毛^けを抜^ぬいたり、自分^{じぶん}を傷^{きず}つける

③ 必要^{ひつよう}のないものをどんどん買^かいこむ

④ ギャンブル^{ぎゃんぷる}にはまる

④ ひたすら^{さけ}お酒^のを飲^のむ



<まとめ>

☆ストレス^{す と れ す}がたまっていることに気^き付^づきましょう。

☆ストレス^{す と れ す}の発散^{はっさん}の方法^{ほうほう}をたくさんもちましょう。

☆困^{こま}った時^{とき}にだれかに話^{はなし}を聞^きいてもらいましょう。

ただし、相手^{あいて}の時間^{じかん}や都合^{つごう}も確^{かく}認^{にん}しましょう。

☆お医者^{い しや}さんに薬^{くすり}をもらっている人^{ひと}は

早^{はや}めに薬^{くすり}をのむのも対^{たい}策^{さく}の一^{ひと}つです。

4. インフルエンザについて

風邪かな？インフルエンザかな？

インフルエンザは普通の風邪と違い、

突然高い熱が出たり、体の関節が痛い、頭が痛い、筋肉が痛い、

などの体全体に症状が出るのが特徴です。



第一三共株式会社HPより

<インフルエンザに感染すると・・・>

インフルエンザの症状を治すためには、体の中にインフルエンザ

の菌が増えるのを抑える薬を飲むことが大切です。

こんな症状があったら、すぐ病院に行きましょう！！

＜病気にならないためにできることは？＞

①^{て あら}手洗い・うがいをしましょう

^{そと}外から^{かえ}帰った^{あと}後や^{しょくじ}食事の^{まえ}前などは^て手についた

^{きん}ばい菌をしっかり^{あら}洗い^{なが}流しましょう。

^{のど}喉についた^{きん}ばい菌もうがいで^{なが}流しましょう。



②^{え ち け っ と}せきエチケット

せきやくしゃみがでるときは^{て い っ し ゅ}ティッシュや

^{は ん か ち}ハンカチで^{くち}口と^{はな}鼻をおさえましょう。

^{そと}外にでかけるときは^{ま す く}マスクをつけましょう。



③^{へ や くう き い か か し つ}部屋の空気の入れ替え・加湿をしましょう

^{い ん ぶ る え ん ざ きん}インフルエンザ菌は^{かんそう}乾燥した^{くう き す}空気が好きです。

^{か し つ き}加湿器を使ったりして^{つか}部屋を^{へ や}うるおわせましょう

☆ぬれた^{た お る}タオルを^{へ や}部屋につるす^{ほうほう}方法もあります。



④しっかり寝^ねましょう

からだ つか すいみん かいふく
体 の疲れは睡眠^{すいみん}で回復^{かいふく}します。

しっかり寝^ねて 体力^{たいりょく} を回復^{かいふく}させましょう！

☆病^{びょう}院^{いん}にいくときにもっていくもの☆

ほけんしょう
○保険証

○おくすりてちょう

ま す く
○マスク

ちや の
○お茶などの飲みもの

けんこうか んりてちょう
○健康管理手帳



＜病^{びょう}院^{いん}にいったらお医^い者^{しや}さんになにをいえばいい？＞

①いつからどんな 症^{しょう}状^{じょう}があるのか

○いつから → ○月^{がつ}○日^{にち}から、昨日^{きのう}から・・・

○どんな 症^{しょう}状^{じょう}か → 熱^{ねつ}がでた、のどが痛^{いた}い、
せきがでる



②今^{いま}いちばん^{こま}困っていること

たとえば・・・

○からだがだるい

○夜^{よる}眠^{ねむ}れないのがつらい

○たべものが食^たべられない・・・など^{ぐたいてき}具体的に^{つた}伝えましょう。



では、^{じっさい}実際に^{いま}今からどのように^{つた}伝えたらよいかやってみましょ
う！！！！

5. 毎日できる！！ちょっと体操^{まいにち} ^{たいそう}

1. かんたんストレッチ^{す と れ っ ち} 2種類^{しゅるい}

① せなかと首^{くび}

椅子^{いす}にすわります。

ゆっくり^{いき}息をして
気持ち^{き も}よくのばそう！



両手^{りょうて}の指^{ゆび}をくんで、うでをまっすぐ^{まえ}前にのばします。

せなかをうしろに押しつけながら、

せなかと首^{くび}のうしろを丸めて^{まる}のばします。

おへそをみるようにすると、よくのびます。

② 足のうしろ^{あし}

立ちあがって、しっかりした机^{つくえ}などを

両手^{りょうて}でもちます。片方^{かたほう}の足^{あし}をうしろに下げ、

大きく^{おお}息^{いき}をすい、ゆっくり^{いき}息をはきながら、

かかと^{ゆか}を床にぐーっとつけます。左右^{さゆう}1回^{かい}ずつ。

かた
肩は

りらくくす
リラックス～

2. フラミンゴ体操^{ふ ら み ん ご たいそう}

しっかりした机^{つくえ}などを片手^{かたて}でもちます。

机^{つくえ}をもっているほうの足^{あし}を、床につかない程度^{ゆか}に上げます。^{ていど} ^あ

反対側^{はんたいがわ}の太もも^{ふと}はしっかり^{さゆう}のばします。左右^{さゆう}1分^{ふん}ずつ。



3. 腕^{うで}だけ走り^{はし} 3種類^{しゅるい}

①背中^{せなか}をまっすぐのばして^た立ちます。

軽く^{かる}こぶしをにぎって腕^{うで}だけでジョギング^{じょぎんぐ}してみましょう。

ひざはリズム^{りずむ}をとるように、軽く^{かる}まげのばしします。

気持ち^{きも}いいいどに20回^{かい}。

②ひじをのばして、腕^{うで}を肩^{かた}の高さ^{たか}まで^あ上げて、^お下ろします。

腕^{うで}をあげたときに、ひざをやわらかくまげます。

気持ち^{きも}いいいどに20回^{かい}。

③両方^{りょうほう}の腕^{うで}をばんざいするように^あ上げて、^お下ろします。

耳^{みみ}に腕^{うで}がつくくらい^あ上げてみましょう。腕^{うで}を^あ上げたときに、

ひざをやわらかくまげます。

気持ち^{きも}いいいどに20回^{かい}。

目標^{もくひょう}は①から③を
1日^{いちにち}に3セット^{せっと}



すこ ことし お
もう少しで今年も終わりです。

かぜ いん ぷ る え ん ざ
風邪やインフルエンザにかからず、

こころ からだ げんき す
心 も 体 も元気で過ごせるよう

けんこうかんり
健康管理をしっかりしていきましょう！！！！



安全・安心な健康生活

「健康生活について自分でできる健康管理」

広島赤十字・原爆病院訪問看護ステーション

講師 森山薫、中村友花、杉川由美子、柴原 恵

1 『学んでほしいこと』

人はだれしもが健康でありたいと望みます。しかし多くの場合、健康なときにはその大切さに気づかず、病気になって初めて健康のありがたみを知ります。健康はお金で買えるものではなく、また望んですぐに手に入るものでもありません。普段からの努力が大切です。そのために、まずは日常生活を送る上で起こり得る生活習慣病や、季節ごとにかかりやすい病気を知り、日常生活の中で取り組むことのできる具体的な予防方法を身につけていきます。

また、「病は気から」という言葉があるように、心と身体には密接な関係があります。私たちは日頃、仕事や人間関係、気温の変化や体調の変化など、さまざまなストレスを感じています。ストレスをなくして生きていくことはできないのです。ですから、ストレスと上手に付き合っていく工夫が必要なのです。まずは自分のストレスに気づき、どのように対処していくか、ストレスから自分の心と身体を守るための方法を考えていきます。

2 『学びのポイント』

- (1) 「健康」について考える上では、自分の普段の身体の状態を知ることが大切です。血圧・体重・身長・BMI を測定して、自己の健康状態を把握します。平時の状態を知ること、今後異常が起きたときに早く気が付けるようになることを目標とします。
- (2) 季節に応じて起こりやすい「熱中症」「食中毒」「インフルエンザ」などについて、予防法や、かかってしまった時に自分でできる対応策について学びます。
- (3) 病院の受診方法、病院での症状の伝え方などを学びます。ロールプレイにより受診場面を疑似体験することで、必要時に行動できるようになることが目的です。
- (4) 日頃の食生活を振り返り、バランスのとれた食事内容について考えます。自分でたてた献立を皆の前で発表し、どこをどのように改善したらよい

か皆で考えます。食材を一つひとつ確認することで、バランスのとり方を具体的に学びます。

- (5) ストレスについて考えるために、まずは出来事や自分の感情を書き出し、日頃どのようなストレスを受けているか把握します。さらに、そうしたストレスに対して自分なりの対策をお互いに発表し合うことで、ストレスへの多様なつきあい方も皆で共有することができます。

3 『支援のポイントとテキストの活用方法』(SP=Support Point)

講 座

《SP1》繰り返し学ぶこと

講座の内容は毎年大きく変更はしていません。そのため、毎回参加されている方にとって知識を再確認する機会となります。繰り返し同じ内容を学習することで、知識を実際の行動に移せるようになると考えています。最初は講師の話を聞くことから始めますが、次の機会では、講師による問いかけや、ロールプレイでの実践練習を取り入れていきました。この取り組みから回を重ねるごとに、参加者自身がしっかり考え、考えたことを表現できるようになりました。

《SP2》視覚的な訴え

テキストの文章は、簡潔で分かりやすいものとし、文字数やふりがなにも配慮しました。また、イラストや図表を多く取り入れるなど、感覚的にわかりやすく、そして楽しみながら学習できる教材になるよう工夫しています。

《SP3》記述式・発表形式の意味

前述したとおり、得た知識を自分のものとし、さらに言葉にして他者に伝えることなど、知識の定着には段階が必要であると考えています。最初から記述や発表を求めすぎても、知識や自分の考えが整理されていない状態ではなかなかうまくいきません。得た知識を自分の中で納得できる時間を持ち記述をすることで、自分の考えがまとまった形となり、言葉で表現がしやすくなると思います。「聴く→考えて整理する→表現する」という流れを、毎回の講座の中でも意識して学習計画を組み立てました。参加者の様子や理解度を確認しつつ、少しずつレベルアップを目指します。

演 習

《SP1》血圧・体重測定

生活習慣病を考える上で血圧や体重の管理は重要です。日頃の食生活や測定する環境で血圧や体重は変動します。また薬の中には血圧の変動をきたすものも多いため、日頃の自分の血圧を知っておく必要があります。3回の講座を通して自分の血圧を比較できるように健康手帳に記録を残して、意識づけを行い

ます。

《SP2》ロールプレイ

様々な場面を想定してロールプレイを行うことで、自分の長所や課題を発見できる機会になり、また他者との関わりを学ぶ練習の場にもなるでしょう。さらに、他者のロールプレイを見ることで、新しい発見があることでしょう。

《SP3》運動・体操

運動には生活習慣病の発症リスクを下げる効果があります。日常生活のちょっとした時間にできる軽い運動や、家の中にある身近な道具を使ってできる体操をとりいれました。効果的な運動を覚えて普段の生活で取り組んでもらえるよう、楽しみながら繰り返し行いました。

《SP4》発表

大勢の人の前で自分の考えを発表することには勇気がいります。しかし回数を重ねるごとに自信がついてきて、自分の伝えたいことを伝える力がついてきます。それは人とのコミュニケーションを良好にする力にもなります。また人の発表を聞くことで自分の考えだけでなく他者の考えを受け入れることもできるようになります。

《SP5》献立作り

主食、主菜、副菜、乳製品、果物のイラストを用いて、ある日の献立を作成する時間をもちました。バランスのとれた食事について、品目に分けながら模範的に考える練習です。

店でお弁当を購入する際など、自分で食事を選択するときにはどのようなことに気をつけたら良いか考える力をつけていきます。

《SP6》咀嚼回数のカウント

しっかり咀嚼することは過食の防止につながります。しかし普段から習慣づいている自身の咀嚼の回数を変更することは容易ではありません。講座の中では一口サイズのカステラを教材とし、1口30回での咀嚼を体験しました。無意識の習慣となっている咀嚼を意識的に振り返り、よく噛むという状況を新しい習慣に取り入れるきっかけとなることを期待します。

4 『資料の紹介』

- 「スマート・ライフ・プロジェクト」, (オンライン), 入手先<<http://www.smartlife.go.jp/disease/>>.
- 「一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 生活習慣病リスクチェック」, (オンライン), 入手先<www.seikatsusyukanbyo.com/images2/2013jpald_check.pdf>.
- 厚生労働省:「生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット」, (オンライン), 入手先<<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-002.html>>.

○国立循環器病センター：「」，（オンライン），入手先<<http://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/disease/hypertension.html#03>>.

○厚生労働省：「食事バランスガイドについて」，（オンライン），入手先<<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>>.

○主婦の友社 編（2011），『徹底対策シリーズ 図解でわかる動脈硬化・コレステロール』. p96, pp100-101.

○主婦の友社 編（2012），『最新版コレステロール・中性脂肪がみるみる下がる大百科』. pp168-169.

※本テキストで使用したイラスト（各表紙）

○「GAHA 著作権フリー写真・イラスト素材集」，（オンライン），入手先<<http://gahag.net/011830-musical-note-autumn-leaves-frame/>>.

※本テキストで使用したイラスト（その他）

○「かわいいフリー素材集 いらすとや」，（オンライン），入手先<<https://www.irasutoya.com/>>.

5 『講師の感想』

全3回の講座では、日常生活を健康に過ごすための方法を学んでいきました。題材を考えるにあたり、繰り返し学ぶ中で確実に身につくことを期待し、前年度と同様の内容や、3回シリーズの中で共通する内容も取り入れることにしました。実際に講座を行うと、それまでの学びをふまえた発言も多く聞かれ、参加者の学びが広がり深まっていることを実感することができました。

また、各回の講座において、自分で考える時間と、意見を他者と共有する時間をもつことによって、前年度と比べると、積極性が向上しており、自分の意見をもち表現する力、他者に意見を伝える力が育まれている印象を受けました。講座内容の浸透とともに、そうした他者と関わる力も、参加者の生活を豊かにしてくれるものと思っています。その結果、健康講座の目的のひとつでもある、病院受診時に医師からの設問がわからなければ訊きなおし、自分の伝えたいことを伝えるコミュニケーション能力につながると考えます。