

にこにこしんぶん 和和新聞

発行者:NPO 法人
ウォールレスジャパン
Wall Less Japan
福岡市城南区
片江1-8-9-101
電話(092)801-1588
HP: <http://wallless.jp/>

生活習慣病を予防しよう!



生活習慣病とは

生活習慣病とは、毎日の良くない習慣の生活習慣の積み重ねによって、引き起こされる病気のことをいいます。ここでいう生活習慣とは、食生活、運動の習慣、飲酒・喫煙、休養などをいいます。日本人の死因の3分の2近くは生活習慣病と言われています。では、生活習慣病とは、どのような病気でしょう。糖尿病、脳卒中、心臓病、高血圧、肥満などをいいます。

予防策

生活習慣病を予防するには、毎日の生活習慣を健全に保ち、健康維持、病気の予防と早期発見が必要です。

- ◇ 食生活…塩分や脂肪の多い食事をさげ、野菜中心の食事をこころがける
- ◇ 運動…日常の生活の中で適度の運動をしましょう。朝の散歩を始めてみては?
- ◇ 休養…睡眠をしっかりとって、ストレスをためない生活をおくりましょう
- ◇ 喫煙・飲酒…たばこの吸い過ぎや暴飲暴食をさける

さらに定期的な検診（よかドックなど）を受けて、早期発見し予防することも大切となります。

福岡市では、2月を生活習慣病予防月間として、さまざまなイベントをおこなっています。城南区でも、さまざまな生活習慣病予防啓発イベントがあります。

【講演会】「知っていますか? -慢性腎臓病と腎性貧血-

日時:平成25年2月14日(木曜日)午後2時~午後3時30分
場所:城南保健所 2階会議室 料金:無料 定員:60名
講師:特定医療法人 順和 長尾病院 院長 服部 文忠 先生

【パネル展】生活習慣病予防パネル展を実施します。お気軽にお立ち寄りください。

日時:2月25日~3月1日 場所:城南区役所1階ロビー まちかど文化ひろば

【お問合せ】城南区保健福祉センター健康課 TEL831-4261

(福岡市ホームページより)



乾燥(蒸し)ショウガ

冷え性に効果がある「乾燥蒸しショウガ」の作り方を紹介!!

1. ショウガのしま模様によって、厚さ1~2mmにスライス
2. 蒸し器に蒸し布(クッキングペーパー)を敷き、ショウガが重ならないように並べる
3. 30分程度蒸す。(はじめはレモンのようなにおいがします。蒸しあがってくると甘いおイモのようなおいになってきます。)
4. 天日なら丸1日、室内なら一週間カラカラになるまで干す。
5. 保存は、常温で密封した容器に!冷蔵庫での保存は×(三ヶ月ほど大丈夫!)

注意:摂取量は、一日に2~3グラム程度(刺激が強いため、胸やけや消化器を痛める恐れがあるため)

紅茶に入れたり、そのまま食べて、寒さを吹き飛ばそう!! (NHK あさイチより)

黄砂対策を忘れずに

春の使者ともいわれる黄砂が今からの時期(4月がピーク)多く飛んできます。大陸から飛んでくる黄砂には、大気汚染物質が付着しているといわれ、ぜんそくなどの気管支炎を起こす危険があります。黄砂注意報が出た日は、なるべく外出を控え、外出する際は、マスクの着用や帰宅時のうがいをしましょう。洗濯物等はできるだけ室内に干し、外での運動を避けましょう。「福岡市防災メール」に登録すると、最新の気象情報や防災情報をメールで受けることができます。

ふれあいマルシェ

日時:平成25年2月9日土曜日 10時より12時まで
場所:福岡市立城南市民センター 4階 視聴覚室
テーマ:~楽しく過ごすための~ 最初の1歩
講師:NPO法人ほっ'とハートステーション 松井 加代さん

参加者には
花の苗
プレゼント



日時:平成25年3月9日土曜日 10時より12時まで
場所:福岡市立城南市民センター 4階 音楽室
テーマ:「歌は世につれ 世は歌につれ」 みんなで歌いましょー
講師:NPO法人MUSIC HEART 中野 賢一さん 福島 由美子さん
いずれも定員:30名 参加費:無料



申し込み・お問い合わせ:NPO法人 ウォールレスジャパン 坂本
電話&FAX:801-1588 メール:info@wallless.jp