

やっぱい

# 元気がよか！

## 認知症予防には手指の運動が効果的です

問 長寿介護課 Tel 23-1140  
小林市立病院  
作業療法士 押川 真奈美

手指の運動を行うことで脳の血流量が上昇、活性化し、物忘れ予防につながります。手指の動きがスムーズになれば、食事や着替えなど、細かい作業もしやすくなり、健康増進や生活の質の向上が期待できます。

**手指の機能が低下すると認知機能も低下**  
手指の運動能力は、認知機能と密接に関係しています。ある研究では、50代から「物をすくう」「指を開く」「つまむ」などの緻密な運動能力が徐々に低下することで、認知機能も低下していくという報告があります。手指は、体の中でも運動や感覚の神経が多く、脳の約3分の1に及ぶ領域が使われているため、「第二の脳」とも呼ばれています。

### 手指の運動を行って健康増進・生活の質を向上

#### 手指の運動【足し算指曲げ】

- Step 1** 両手を広げ、「左親指」を曲げておきます。
- Step 2** 数字を1から数えるのにあわせて、左手は「人差し指」から、右手は「親指」から順番に1本ずつ曲げていきます。グーの形になったらまた開いていきます。
- Step 3** 10まで数えると、元の形に戻ります。Step1～3までを5回繰り返しましょう！



## 福祉情報をお届けします 社協タイムズ

## 日々の悩み事を気軽に相談してください 小林市生活自立相談支援センターの紹介

生活のこと、仕事のこと、家計のことなどの困りごとや悩みごとの相談を受け付けています。「仕事を辞めて収入が少なくなった」、「生活費に困っている」、「どこに相談したらいいかわからない」など、ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

### 対象者・支援内容

**対象者**  
市内在住で生活保護を受給していない人

**家計の見直し**  
家計状況を「見える化」して相談者と一緒の家計簿を作り、よりよいお金の使い方を探ります。

**就労支援**  
相談者の状況、経験、希望に沿った仕事への就労を目指して、相談者、ハローワークと連携して就職活動をサポートします。

**ひきこもり状態の人や家族への支援**  
ひきこもり状態にある方やそのご家族からの相談を受け付けて、相談者に寄り添った支援を行います。

**住居確保給付金**  
離職、廃業、やむを得ない休業などにより、家賃の支払いに困り住居を失う恐れのある方に対して、一定期間支援を行います。

**各種制度の情報提供や案内**  
相談内容に応じ、各種貸付制度、債務整理、福祉サービス、子育てサービス等の情報提供や適切な相談窓口の案内を行います。

問 小林市社会福祉協議会 小林市生活自立相談支援センター Tel 23-0338

## 元気の知恵袋

問=こども課 Tel 23-4319

## お子さんも花粉症かも？

### 政府広報オンライン



政府の花粉症対策のウェブサイト(QRコード)では、さまざまな花粉症に関するサイトが紹介されています。

多くの人を悩ませる「花粉症」  
春先はスギやヒノキの花に悩む人が多くなります。スギ林は国土の12%を占めており、日本に限り花粉を避けて生活することは難しいです。政府からは、花粉症対策の3本柱(発症等対策・発生源対策・飛散対策)が昨年5月に発表されるなど、花粉症は国民を悩ませる社会問題となっています。花粉症の症状は、くしゃみや鼻水といった風邪の症状とよく似ています。また、小さなお子さんは言葉にして表現することが難しく、風邪か花粉症か分からないことがあります。

### 個人でできる対策の例

- POINT 1** マスクやめがねを使用する
- POINT 2** 花粉がつきにくい衣服を着用する  
※すべすべした綿やポリエステルなどの化学繊維は付着しにくいようです
- POINT 3** うがい、手洗いや洗顔をする



▲スギ花粉症について日常生活でできること(環境省、厚生労働省)

症状がひどいときは病院へ個人での対策も忘れずに  
鼻の症状がひどい時は耳鼻科へ、目の症状がひどい時は眼科へご相談ください。内科、小児科、アレルギー科でも診療が受けられますので、かかりつけの医療機関へご相談ください。個人でできる対策を実行して、この辛い季節を乗り切ってください。

## 1日350gの野菜摂取でベジ活!

健康のために、必要な野菜の摂取量は1日350g。しかし、宮崎県民の摂取量は平均278gと約100g不足しています。毎日の生活に野菜を100gプラスして、健康な毎日を送りましょう！

問 健康推進課 Tel 23-0323

## 野菜を食べてストレス軽減!

4月は始まりの季節。心機一転、リフレッシュした気持ちで物事に取り組める一方、環境の変化に何かとストレスを感じる方も多いのではないでしょうか。また、忙しいと「食べること」もおろそかになりがちです。

野菜にはストレスを軽減する働きを持つ栄養素が豊富に含まれています。野菜を積極的に摂取することで、身体の健康だけでなく、心の健康にも役立ちます。休養、睡眠とともにベジ活も意識してみましょう。

栄養素	主な働き	おすすめの野菜
ビタミンB群	エネルギー代謝を促進し、疲労回復やストレスへの抵抗を高める	ブロッコリー、アスパラガス、グリーンピース、モロヘイヤ、にんにく
ビタミンC	抗ストレスホルモンを合成し、抗酸化作用で細胞を保護する	パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、菜の花
カリウム	血圧を調整し、精神を安定させる	ほうれん草、トマト、枝豆、海藻類(ひじき、わかめ)
食物繊維	腸内環境を整え、セロトニン(幸せホルモン)の合成や、便秘・下痢の改善を促す	ごぼう、たけのこ、ブロッコリー、キャベツ、レタス、きのこ類



クックパッドに野菜レシピを掲載しています。「クックパッド 小林市」で検索して、ぜひ作ってみてください。