

上松川診療所ニュース 第14号

適しお～塩分減らして健康家族～

どうして今適塩なの？→日本人の食事摂取基準2020（厚生労働省）で示されている食塩の目標量と比べ摂りすぎている状況があり、福島市では減塩の取り組みを実施しています。

福島市民の現状 目標**6.5g**に対して**男性11.9g** **女性9.9g**

※福島市保健所健康づくり推進課データ参照

食塩購入金額全国2位
カップ麺の購入金額全国2位
(総務省統計局家計調査調べ)

朝の尿を採るだけで簡単に1日食塩摂取量検査が出来ます。お気軽にお声がけください。1回200円です。

この4つのポイントを意識して、日常生活に取り入れてみましょう。

塩分を含む調味料は 使う量に気をつける

味噌大さじ1 塩分2.3g
三倍濃縮めんつゆ大さじ1 塩分2.1g

うま味・酸味・ 香味・辛味の利用

かつお節やお酢・にんにくなど

漬物は1日1回

梅干し(1個13g) 塩分1.8g
きゅうりの漬物(5切30g) 塩分0.8g

干物・塩蔵品・練り製品・加工食品 外食の塩分にも気をつける

しょうゆラーメン 塩分7.3g
塩鮭(1切80g) 塩分1.4g

1日の
目標量
オーバー!

● 今月の一句 ●

満天の星背負ひをりはんざきは

石疼

「はんざきは」はオオサンショウウオのこと。餌を探して川底をのたりと歩くのは夜。その営みを太古から繰り返している。水の上には星空が輝いていることだろう。宇宙空間と悠久の時間を体現している生物だ。



「熱中症対策」できていますか？

猛暑の日だけでなく、曇りの日や夜間、室内でも熱中症の恐れがあります。



熱中症の予防方法！！

- ①エアコンや扇風機を利用して室内を28℃以下にキープする。
- ②こまめな水分補給
- ③栄養と睡眠を十分にとって体力キープ
- ④適度な運動で汗をかく習慣をつける

上松川診療所でひと涼みませんか？

診療時間内は、どなたでもご自由にお涼みいただけます！診療所内にある「にじいろ文庫」を利用し読書はどうでしょう。クイックステップトレーナー（液晶モニターに出題されるクイズを足でタッチし脚力を鍛えるトレーニング）もご自由にお使いいただけます！

「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンせず、上手に診療所を活用ください。冷たいお茶もあります。家にこもらず上松川診療所で楽しく熱中症対策しましょう！

上松川診療所は、福島県のクーリングシェルター（暑熱避難施設）として、地域に開放しています！



自宅でできる簡単ストレッチ

今回は寝る前にできる、簡単なストレッチを紹介します。少し動いてぐっすり眠りましょう。

①両手を組んで手のひらを外側に向け、肘をしっかりと伸ばして頭の方に伸ばしましょう。



②足を縮めて両手で抱え込みましょう。



③両手を前に伸ばし、両膝を立てます。そこから手は右へ、足は左へ倒しましょう。



④両膝を開いて、膝を開いていきましょう。



ゆっくり20秒ずつ、しっかり伸ばしましょう。
無理はしないようにしましょう。