

## 健康きらい

### 「規則正しい 食生活のリズム」

「時間栄養学のおはなし」

健康で明るく  
元気にくらす  
ための情報を  
紹介します。

#### 時間栄養学とは

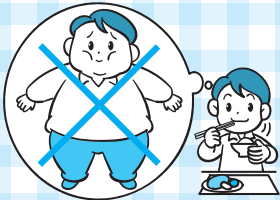
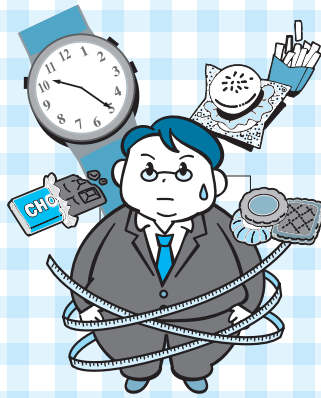
「何を」「どれだけ」「いつ」食  
べるかを考えることは、健康的な  
生活のためにも重要なことだ  
です。「夜食は太る」などと言われ  
てきましたが、実際に午後10時以  
降は脂肪が蓄積されやすい時間帯  
であることなどがわかってきまし  
た。同じ内容の食事でも食べるタ  
イミングで体への効果が違いま  
す。これまでの「何を食べるか」

#### 時間栄養学からみる 肥満の原因

朝食を食べると体の代謝が活  
性化し体表温度が上がります。エネ  
ルギーの利用率が上がります。  
反対に夜遅い時間の食事はエネ  
ルギーを消費せず、体は食べた  
物を脂肪にかえて貯えようとし  
ます。また、朝食を抜くことも  
心身の活力を低下させ、エネル  
ギーを節約して脂肪を作り出そ  
うとします。これも肥満の原因  
のひとつです。

#### 規則正しい 食生活リズムが大切

早寝早起きと規則正しい食生  
活を行うことで体調不良や病気  
のリスクを少なくし、心の健康  
も維持するこ  
とができます。  
生活リズムを  
見直して、規  
則正しく食生  
活を送ること  
を心がけまし  
よう。



お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎55-8105 ㊟55-2406

## 在宅長寿のヒント

### 尿失禁の予防は、生活習慣の改善から

せきやくしゃみをしたり、重い  
物を持ち上げたりという、日常の  
ふとした拍子に尿が漏れてしまっ  
「尿失禁」に悩んでいる人がたくさ  
んいます。

尿失禁にはさまざまな種類があ  
りますが、最も多いのは、「骨盤底  
筋」という膀胱の蛇口にあたる筋

肉がゆるくなって起こる「腹圧性  
尿失禁」です。蛇口がゆるいので、  
ちよっとした圧力がお腹にかかっ  
ただけで、尿が外に漏れてしまっ  
のです。

尿失禁の中には薬で治療できる  
ものもあります。まずは、医師に  
相談することも大切です。

#### 尿失禁を改善する生活習慣を身につけよう

- 尿はある程度我慢してから排出しましょう
- 水分は十分にとりましょう
- 規則正しく排便する習慣を身につけましょう
- 毎日の入浴で体を温め清潔にしましょう
- 尿失禁の原因のひとつが肥満です。適正体重を保ちましょう

#### 骨盤底筋体操を始めましょう

(効果を出すには2~3か月の継続が必要です)

##### ポイント

- ① 短く「ぎゅっ」と締める  
尿道を2~3秒短く締め、ゆるめる
- ② 長く「ぎゅ〜っ」と締める  
肛門・尿道を6~8秒締めた後、10秒かけてゆっくりゆるめる。

##### 座って行う場合

椅子に浅く座り、  
手を膝に置き、肩  
幅に足を開いて、  
①②を繰り返す。



##### 立って行う場合

足を肩幅に開き、テ  
ーブルや椅子の背も  
たれなどに軽く手を  
置き、体重を腕にか  
け、背筋を伸ばして  
①②を繰り返す。



お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局 (山東庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130