

アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社
 発行責任者 田中千恵美
 発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8
 kikiハウス102号
 TEL : 090-9574-0062/092-516-2597

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

URL: <https://actgracesupport.net>
問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
 お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

今年度の健康診断を、これから受ける方、もしくは既に終わられた方いらっしゃると思います。年に1回、もしくは半年に1回とはいえ、受ける機会が少ないからこそ、健（検）診に備えた準備や注意する点など、分からない所もあると思います。

今回は、健診前後の準備や検査中の留意点などについてご紹介します。一緒に、上手な健診の受け方について考えてみませんか。

上手な健康診断の受け方

健診前の留意点



★揚げ物やお酒は控えましょう

揚げ物やアルコールは**肝臓に負担**がかかります。その為、肝臓の機能が低下し、肝機能などの値が**高くなる**ことで、正確な数値を出せなくなります。

揚げ物の代わりに、炒め物や煮物を食べるようにし、**晩酌などは控える**ようにしましょう。出来るだけ、バランスの良い食事をし、健診に備えておきましょう。

★夜9時までには夕食を終わらせましょう

健診は、最後の食事から**10時間以上**上空けた状態で、測定しなければなりません。空腹時の状態で、**血糖値**がどれくらいかを見たいのです。

血糖値は、**糖尿病**を見る、大切な項目になります。夜9時以降は、何も食べないようにしましょう。

その他、健診前のポイント！

□ 甘味料や脂質の多い飲み物は避ける
 血糖値などの値に影響が出ます。

□ サプリメントやビタミン剤の服用は避ける

□ あめやガムを食べないようにする

□ 激しい運動は控える
 急激に身体を動かすことで、肝臓の値が高くなる可能性があります。

□ たばこは吸わないようにしましょう
 タバコは交感神経を優位にするため、血圧が高くなります。

□ 検便キットを持ち歩くようにしましょう！

いつでも採れるよう、準備しておくといいですよ。

バリウム検査のコツ！

① 発泡剤炭酸の飲み方のコツ

・発泡剤を舌の奥に全て含み、**口に溜めず少量のバリウム又は水で一気に飲み込む。**

② バリウムの飲み方のコツ

・**空気**も一緒に飲むようにする。

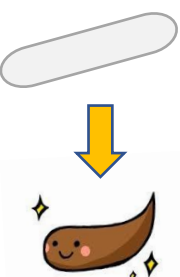
③ ゲップを我慢するコツ

・**顎を引き**、顔を若干下向きにする

バリウム検査後の留意点！

バリウムは、身体に吸収されない物質であるため、便として最後まで排出する必要があります。

★水を多めに飲むようにしましょう
 ★しっかりとご飯を食べましょう
 ★便が出ているか、色の確認をしましょう。
 ＊色が**白**↓茶色に変化



野菜たっぷり厚揚げピザ



材料 4人分

- ・厚揚げ2枚(500g)
- ・玉ねぎ1個
- ・にんじん2分の1本
- ・ピーマン2個
- ・マッシュルーム(缶詰) 小1缶(50g)
- (A) トマトケチャップ・粒マスタード 各大さじ2
- ピザ用チーズ50g



作り方

1. 鍋に湯を沸かして厚揚げを入れ、2～3分ゆでて油抜きをする。湯をきり、厚みが半分になるように切る。
2. 玉ねぎは薄切りにし、にんじんは皮をむいてせん切り、ピーマンは種とへたを取って5mm厚さの輪切りにする。それぞれラップに包み、電子レンジ(600W)に30秒～1分かける。
3. 厚揚げの切り口の水けをふき、混ぜ合わせた(A)をぬる。
4. ③に②、汁けをきったマッシュルームをのせてチーズを散らし、オーブントースターに入れてチーズが溶けるまで5分ほど焼く。

おしゃれな部屋を作るための
3つのコツ

1 雑誌やネットでイメージを膨らませよう

どんな雰囲気な部屋にしたいのか、イメージを持つことが大切です。

2 全体の色(カラー)を決めよう

テーマカラーをは部屋の印象を大きく変えます。3色以内に収めると、すっきりした印象になります。

3 素材や高さなど、細部まで調べよう

素材などを揃えることで、統一した部屋の印象になります。



キナリノ

部屋をアレンジして楽しもう!
4月から新生活が始まる方、新年度で部屋のレイアウトを変えたいと思っっている方、様々だと思います。今回は、部屋のアレンジの工夫についてご紹介します。



アクトセミナー YouTubeで限定公開開始!

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を22本限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とご家族はご覧いただけます。更年期障害・腰痛予防・頭痛など、幅広い分野のテーマをご用意しています。また、管理栄養士や理学療法士も講師を務めています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。

健診・検診の意義、上手な受け方活かし方

保健師
田中実緒

