

STOP!

今こそ  
禁煙!

## 禁煙 成功のためのポイント

健康増進法の改正により、令和2年4月からさまざまな施設や飲食店で原則屋内禁煙となっています。この機会に、禁煙にチャレンジしてみませんか。成功のためのポイントを知ると自己流よりも楽に禁煙できます。

### ★ポイント① 禁断症状のピークを知る

禁煙後は離脱症状（たばこを吸いたい気持ち、イライラ、ソワソワなど）が出る場合があります。このような症状はおおむね3～7日がピークです。ゆっくりと離脱症状は軽減していきます。この期間を1本も吸わずに乗り切ることがポイントです。

### ★ポイント② 成功しやすい方法を実践し、うまくいかないことは行わない

#### ◆成功しやすい方法

- ① 禁煙開始の日を決め**一気に開始**      ② 一定の離脱症状は覚悟する
- ③ 吸いやすい「行動」をしない
  - たばこを吸っていた場所に行く   ● コーヒーや酒を飲む など
- ④ 喫煙のきっかけとなる「**環境**」を改善する
  - たばこやライターなどを捨てる(見ない)   ● 買っていた場所に行かない(買わない)   ● 喫煙者に近づかない(もらわない)
- ⑤ 吸いたくなったら「**代替りのこと**」をする
  - 水やお茶を飲む   ● 深呼吸をする   ● 運動や体操をする   ● 食後の欲求にはすぐに歯みがき(喫煙欲求時の甘いものはNGです)

#### ◆以下の方法はうまくいきません

- 「軽い(低タールなど)たばこ」にかえる   ● 「徐々に本数を減らす」   ● 「加熱式たばこ」にかえる
- うまく行き始めた時の油断「1本くらいなら」※ わずか1本の喫煙で8割の人が再発します

#### 【禁煙挑戦時の心構え】

- 1) 健康が一番と割り切りましょう
- 2) イライラしていても、吸いたいままでも構いません(そのうち自然に改善していきます)
- 3) 時々湧いてくる「吸いたい気分」にあなたが従う必要はありません

■ 問合せ 保健福祉課 ☎ 0778-47-8007

こんにちは

## 地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎ 0778-47-8009  
 社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階) ☎ 0778-45-1170  
 // 河野支所(河野保健福祉センター1階) ☎ 0778-48-2260

### フレイル(虚弱)※ 予防サポーターによるフレイルチェックを行いました!

10月23日(金)に南条地区公民館でフレイルチェックを行いました。トレーナーの講義のほか、フレイル予防サポーターの皆さんが中心となり、指輪っかテストや滑舌「パタカ」などの測定を行いました。初めて参加された方もいらっしゃいましたが、ご自身の生活習慣(栄養、運動、社会参加)について、参加者同士で話し合いながら、楽しくフレイルチェックを行っていました。

12月10日(木)9時30分から糠公民館でフレイルチェックを行います。ご自身がフレイルかどうかを知りたい方、興味がある方は、ぜひご参加ください!フレイル予防サポーターの皆さんがお手伝いさせていただきます。

※フレイル(虚弱)…加齢に伴い心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるため、フレイルを予防し改善することが健康寿命を延ばす重要な鍵となっています。

