

平成24年6月の健診結果

体重 67.4 kg
BMI 26.0
腹囲 88.5cm
HbA1c 6.4%

1年後は・・・

平成25年6月の健診結果

体重 62.4kg (−5.0kg)
BMI 24.3
腹囲 83.5cm (−5.0cm)
HbA1c 6.0% (−0.4%)

<担当保健師よりひとこと>

みごとメタボリックシンドローム脱出!! 本当によく続けられましたね。お見事です。

体重が減り、内臓脂肪が減ったことで血糖値も下がってきたのだと思います。今後も無理のないように続けてくださいね。

昨年、市の定期健康診断を受診し、健診結果から「保健指導をしましょう」と言われびっくり! 自分では少し肥満になってきたなと思っていたが、健診結果を見ると、肥満気味で、血糖値などが許容範囲を少し超えた数値となっていました。そこで、市の栄養指導と保健指導を受けることにしました。

まずは食事で野菜を先に2口食べ、ご飯、おかずの順に食べる習慣づけと、ご飯を1日3合から2合に減らし、空腹分は野菜サラダで補給しました。

また、間食時(普段はあまり食べません)、パイナップルの缶詰が大好きなので、すべて汁まで飲んでいたので、1回に輪切り3枚までと汁を飲まないことなどを実践しました。

普段から動くことは好きでしたので、趣味のゴルフ、家庭菜園、山菜取り等で適度に運動し、歩くときはできるだけ早く歩く、着替えのときは、靴下・ズボンは立ってはくこと、布団の中で30秒間両足を30度あげる運動を毎日3回実施しました。その他できるだけ野菜を食べる。これくらいしかできませんでしたが、2か月ごとの家庭訪問指導で数値が改善されたことが、今年の健康診断結果につながったのだと思います。

今時、健康食品ブームですが、私には無縁です。自分なりの無理をしないで長続きできる食事法と運動をすることが大切だと実感しました。

健康きらり

自分のできる食減・運動でスリムに
米原市在住
西村 参和さん(60歳代 男性)

健康づくりに積極的に取り組んでいる人を紹介します。

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

地域包括支援センターだより

脳の障がいを受けた場所と認知症状との関係



今回は、血管性認知症のお話です。血管性認知症には、主に2つの種類があります。

① 小血管性認知症 (血管性認知症の50%)

・高血圧が原因で大脳皮質下(脳の中心付近)の細い血管が詰まります。

・大脳皮質(脳の外側)の小さな血管に分解しきれなかった異常たんぱく質がくっついて血管をもろくします。

② 多発梗塞性認知症 (血管性認知症の30%)

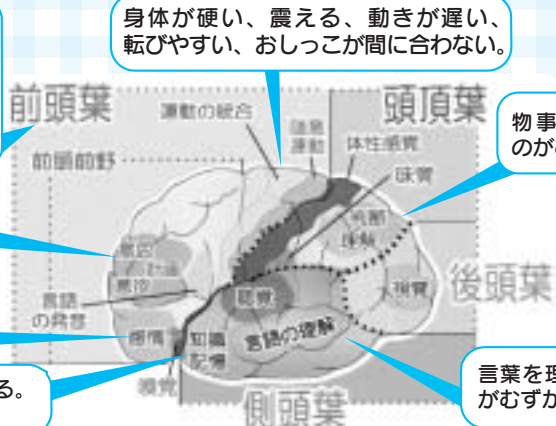
・大脳皮質の血管がたくさん詰まることで起こります。

・脳卒中の発作のたびに大きく進行していきます。脳のどの部分の血管が詰まったかによって、症状が違います。

どんな症状が出るの?

多くは、脳卒中のはっきりした症状がなく静かに進行します。記憶障害は目立たず、症状が悪くなったり、良くなったりします。また、日常のことに興味をなくし、物事に対する意欲が衰えていきます。

下の図は、脳のはたらきと影響を表しています。



前頭葉のダメージ
怒りっぽくなる、暴言、暴力、攻撃、性的、自分を傷つける、など抑制がきかない。

身体が硬い、震える、動きが遅い、転びやすい、おしっこが間に合わない。

物事を理解するのがむずかしい。

最後までやりとげることができない。

うつ気分、突然泣く、など感情が不安定。

物や人がわからなくなる。道順がわからない。

言葉を理解するのがむずかしい。

いつもと違うな、と気づいたら...
・早めに医療機関を受診しましょう。

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

まいばらん 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

9月4日(水)の給食



給食では、米原産の黒豆を使っています。黒豆には、老化を防ぐ成分も含まれ健康に良いと最近注目されています。

さつまいもは、これから旬の食べものなので、ご家庭でもぜひ、お試しください。



お試し
メニュー



さつまいもと黒豆のフライビズ

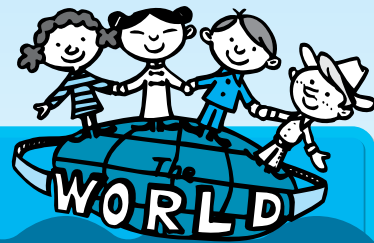
材料 (4人分)

黒豆 (乾燥)	25g	〈たれ〉	
小麦粉	5g	砂糖	大さじ1と1/2弱
さつまいも	90g	塩	少々
揚げ油	適量	みりん	小さじ1
		水	少々

作り方

- ① 黒豆は軽く洗って水に一晩つけてもどし、ザルで水を切り、小麦粉をさっとまぶしておく。
- ② さつまいもは、洗って皮つきのまま、1.5cm角のサイコロ状に切っておく。
- ③ 油を170℃に熱して、黒豆、さつまいもを揚げる。
- ④ 小鍋にAの調味料を合わせ、焦がさないように弱火でゆっくり煮溶かす。
- ⑤ たれが熱いうちに、③を入れ白くなるまでかき混ぜてできあがり！

シリーズ



多文化共生

お互いに認め合いながら
暮らせる地域づくり

「多文化共生事業で英語落語」

～第2回きらめき人権講座と共催～

「第2回きらめき人権講座」が8月31日(土)に人権総合センターで行われました。きらめき人権講座は、人権教育推進協議会の主催で年4回のシリーズで開催されています。

今回は、多文化共生協会の事業PRもかねて、二胡の演奏会と英語落語を同時開催しました。

二胡は、人間の声に最も近いと言われている中国の伝統的な楽器。オープニングの演奏では賈冰(ジャービン)さんが「北国の春」をはじめ、「琵琶湖就航の歌」など8曲を披露されました。「二胡は二本弦で、弦の振動が駒を通して皮に伝わります。材料はニシキヘビで、二胡にとって最も大切な部分です」と、二胡の紹介も交えながら演奏いただき、参加者のみなさんは二胡の美しい音色に聴き入っておられました。

また、きらめき人権講座で、おうみ犯罪被害者支援センターの松村裕美さんの講演などをはさんで、平田一男さんが日本語を交えながら、ユニークな英語落語を披露。「笑いどころがわからなければ、周りのみなさんが笑っておられるときに笑い時」と平田さん。落語のほかにも、茶道と「わび」「さび」の文化などに触れられ、お茶の話をされたり、多文化共生の視点からアメリカと日本の卒業式の違いなどを例に日米の文化の違いをお話しいただいたり、会場のみなさんの興味をひきながら、笑いを誘っておられました。



▲好評だった二胡演奏のジャービンさん(上)と英語落語の平田さん(左)

お問い合わせ

米原市多文化共生協会事務局
(米原庁舎 人権政策課内)

☎52-6629 ☎52-4539