

健康きらり

発酵食品と野菜で

脱メタボ

長岡 稲垣 輝隆さん(69歳)

健康づくりに積極的に取り組んでいる人を紹介します。

私は、約50年の間タバコを毎日20数本吸い続けていたのですが、何度も失敗しながらも挑戦を繰り返し、3年前によく、禁煙に成功することができました。

しかし、食べ物に関しては、「フンシユガーだから大丈夫」とガムやキャンディを食べたり、食事もついつい食べ過ぎたり、間食をしたりと制限をしなかったため、いつの間にか体重が93kgに跳ね上がっていました。市の健診でも肥満と高脂血症があり、このままでは確実に生活習慣病になると指摘され、保健指導を受けました。

「注意しなければ」と思い、妻の協力も得て、極力カロリーのない食べ物に切り替え、便秘しないように発酵食品と野菜中心の食生活になるよう気をつけました。

それから1年、体重と腹囲も徐々に下降線をたどっています。現在は、好きなゴルフと散歩をして、ストレスと脂肪をためないように、自分自身でしっかり自覚しています。そして、あと5kgの体重を減らすことと、5cm腹囲が減少することを目指し、リバウンドしないように、頑張り過ぎないで取り組みを続けています。

平成22年10月の健診結果

身長 179.1cm 体重 87.8kg
 腹囲 94.7cm
 血圧 151/88mmHg
 HbA1c 5.2%
 LDLコレステロール 141mg/dl
 尿酸 7.9mg/dl

生活改善を決意!!

平成23年8月の健診結果

身長 178.9cm 体重 82.9kg(-4.9kg)
 腹囲 90.1cm(-4.6cm)
 血圧 135/77mmHg
 HbA1c 5.1%
 LDLコレステロール 98mg/dl
 尿酸 6.9mg/dl

(注) HbA1c…過去2~3か月間の血糖の状態をみる指標です。基準値は5.2%未満です。

<担当保健師よりひとこと>

料理上手な稲垣さん。奥さんと一緒に取り組まれた成果が見事に健診結果に表れました。今後の取り組みも応援しています。

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が主催する

認知症に強い脳をつくらう 全9回

第7回 「認知症予防プログラム」とは?

みなさんは、認知症予防ときいたらどのようなことを思い浮かべますか?

今回ご紹介する「認知症予防プログラム」は、認知症予防のために、効果的に脳を鍛える一つの方法として、米原市がすすめているものです。

具体的には、ウォーキングなどの「有酸素運動」と、旅行、料理、パソコンなどの趣味活動を通じて脳を刺激する「知的活動」を日常生活の中に取り入れた活動です。

認知症の中で最も多い、脳の神経細胞が少しずつ傷んでおこってくるアルツハイマー型認知症は、長い年月をかけて進行していきますが、脳を刺激することで脳の神経細胞のつながりが強化され認知症に対する予備力が蓄えられます。

認知症予防は長く続けることが必要となってくるので、一人では続けることが難しいことでも、仲間と一緒に続けられます。米原市では、実際に8グループがこのプログラムに取り組みされていて、6年以上継続しているグループがあります。



「認知症予防プログラム」の内容について知りたい方は、福祉支援局までご連絡ください。

5~6人から
 取り組みますよ



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