

健康きらい

継続すること

結果がでてきた

↓ 米原市在住 Y・N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。

| 平成21年11月の健診結果 | |
|---------------|-----------|
| 体重 68.8kg | BMI 27.2 |
| 腹囲 88.9cm | 血圧 152/82 |

2年半後・・・

| 平成24年6月の健診結果 | |
|-------------------|-----------|
| 体重 63.2kg(-5.6kg) | BMI 25.6 |
| 腹囲 84.2cm(-4.7cm) | 血圧 135/67 |

<担当保健師よりひとこと>

保健指導を受け、自分の生活を見直し、生活改善を続けることで、みごと体重減少に成功されました。

結果が出ず苦しい時期もあったと思いますが、あきらめず続けてきたことで、よい結果が出たのだと思います。これからも、続けていてください。

※「BMI」とは
Body Mass Indexの略称で、身長当たりの体格を指数で表します。標準18.5~24.9、肥満25以上、痩せ18.4以下となります。

計算式…体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

数年前に市の保健師から、内臓脂肪が蓄積しており、それに高血圧、脂質異常が加わっているメタボリックシンドロームである指摘を受けました。ちょうど体重が増え、スポンがはきにくくなってきた頃であり、また、退職して時間もでき、そろそろ健康のことも考えなくては…と考え始めた頃だったので、保健指導を受けることにしました。

保健指導を受け、毎晩飲んでいたお酒が、実はご飯1杯分に相当する力ロリーがあることに気が付き、飲酒回数を減らすようにしました。また、運動も必要だと気が付き、ウォーキングも始めました。しかし、なかなか体重は減らず、健診結果も思うようにはよくなっていきませんでした。

その後も、毎年、保健指導を受け、ウォーキング時間を長くしたり、食事内容を変えるなど生活改善をしていくことで、2年半かけて5kgの減量に成功しました。それに伴い、血圧も下がってきました。

結果が出てくると、やる気につながります。現在は、毎日、体重測定を行い、体重が増えなければ、食事を見直し、体重が増えないように自分でコントロールしています。すぐに結果がでなくても、あきらめず生活改善を続けてきてよかったと思っています。今後、この生活を続けていきたいと思えます。

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

「認知症予防 プログラム」 について

③



認知症予防は、脳の活性化と

運動の両方を行うことで、さらに効果が...

運動にはさまざまな効果が期待できます。高血圧や高脂血症、肥満、糖尿病、心臓病、骨粗しょう症など生活習慣病の予防、うつ的な気分の解消、スタミナがついて疲れなくなる、眠りの質がよくなる、そして足腰が鍛えられて転びにくくなるという効果があります。

さらに、ウォーキングなどの有酸素運動をしている人は、アルツハイマー病や脳血管障害による認知症になる人が少ないことや、アルツハイマー病の原因とされる脳内のアミロイドたんぱくがで

きにくいという研究結果から、有酸素運動は、認知症の発症を遅らせる効果があると考えられるようになってきました。

そこで、「認知症予防プログラム」では、脳の活性化につながる料理、旅行、パソコンなどの趣味活動とともに、ウォーキングのプログラムを併用しています。

また、グループの仲間とウォーキングを習慣化し、長く続けることが可能なプログラムとなっています。



「ファシリテーター養成講座」ウォーキングプログラムの実習場面 (6月・7月開催)

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

まいばらんず 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。

今月は親子食育教室からピックアップ!



▲7月14日東部給食センターにて

今回は、暑い夏におすすめのおやつの紹介です。白玉粉に豆腐を練り込んでだんごを作ります。白玉粉だけのものよりも力サが増えるので、経済的な上にヘルシーです。コシが強くなり、冷めても硬くなりにくいところも魅力です。

フルーツポンチに混ぜたり、あんやきな粉、黒蜜をかけてもおおいしくいただけます。



お試し
メニュー



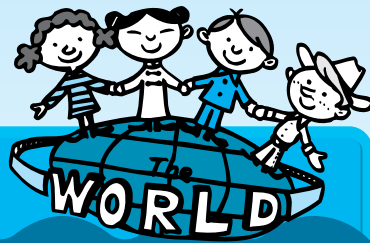
豆腐入り白玉だんごのフルーツポンチ

材料 (4人分)

| | | | |
|--------|------|---------|------|
| 白玉粉 | 80g | パイナップル缶 | 100g |
| 豆腐(木綿) | 65g | キウイフルーツ | 1玉 |
| 水 | 大さじ1 | みかん缶 汁 | 20g |
| みかん缶 | 100g | サイダー | 60g |

作り方

- ① ボウルに白玉粉を入れ、豆腐を手でつぶしながら入れて混ぜる。水を少しずつ加え耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。食べやすい大きさに分け、1個ずつ丸める。
 - ② 鍋にたっぷりの湯を沸かして①を入れ、浮き上がってきたら冷水に取りだし、水気を切る。
 - ③ キウイフルーツは、洗って皮をむき、いちよう切りする。
 - ④ 果物と、白玉だんご、みかん缶汁、サイダーを合わせる。時間があればさらに冷やす。
- * 材料は事前に冷やしておくが良い。



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

「日本語は独学で学びました」

～ 藤田 カリダさん ～

今月は、日本に来て27年になる藤田カリダさん(市内在住)から日本での生活などについて、お話をお聞きしました。藤田さんはフィリピンのマニラ市の出身です。

「日本に来て一番に困ったことは、やはり日本語がわからないことでした。近所の方々と一体どういう会話をしているかわかりませんでした」と振り返る藤田さん。最初の頃は電車を乗り間違えて、別の方向に行ってしまったことも、たびたびあったそうです。日本では工場で働き続ける傍ら、フィリピンの公用語である英語とタガログ語で、通訳の仕事もされてこられました。

「文化や宗教なども当然異なります。それでも日本語は独学で学びました」と藤田さん。持ち前の明るさと行動力で、日常会話を習得され、徐々に地域にも溶け込んでこられました。

「フィリピンでは自動車も日本と違って右側通行。慣れるまでは苦労しました」と藤田さん。日本でも運転免許証を取得されたそうですが「当時は英語で学科試験を受験できたのですが、日本語を直訳したような不自然な英語表記が気になりました」と、日本における英語の表記に関するご指摘をいただきました。



▲9月5日(水)から藤田さんを講師に4回シリーズで初級英会話教室を開催します。詳しくは下記まで。

▼リゾート地を多く抱えるフィリピン。写真は首都マニラの市街地の風景。



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