

健康きらい

あなたのからだには、
倒れそうなドミノはありますか？
「今年も健診の季節がやってきました！」

ドミノ1~2の段階で
予防していくことが
最も大切!!



6月上旬から順次、集団健診を実施しています。
気になる方はぜひお近くの保健センターなどで
受診してください。

みなさんは、自分を「健康だ」と
思いますか？「健康だ」と思
ったあなた。なぜそう思ったの
でしょうか？「どこも痛いとい
ろなどないから」「まだ若くて体
力があるから」それとも、「健康
には自信があるから」…。

【ドミノ1】不健康な生活習慣
【ドミノ2】メタボリックシンド
ローム
【ドミノ3】生活習慣病の発症・進行
【最終ドミノ】心筋梗塞や心不全、
脳卒中、腎不全によ
る人工透析など

この最終ドミノの段階まで、
自覚症状はありません。それが、
生活習慣病の特徴なのです。早
い時点でドミノ倒しを食い止め
るため、定期的な健診で自分の
体をチェックしてください。

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①

脳は歳をとっても

そのコツは、「脱マンネリ化」

衰えない…？

年をとったら身体が衰えるのと
同じように、脳も衰えると思っ
ていませんか。

実は、「どんなに歳を重ねても、
脳は年若いではない」という研
究結果があります。脳は、約14
0億個の神経細胞でできています。
その神経細胞は、60歳、70歳にな
ってもその数自体はそれほど減少
しません。よく、脳細胞が少なく
なるので物を覚えられなくなると
いいますが、脳の神経細胞の数が
らえばそれは事実ではないとい
うことです。

では、どうして歳をとったら脳
が衰えてくるように感じるの
でしょうか。

それは、脳波の一つ「θ(シー
ター)波」が関係していると言わ
れています。θ波は、ものごとに
集中したり、興味を持ったりと、
言わば「やる気」がわいている時
に出ます。たとえば、子どもが興
味を持って何でも覚えることがで
きるの、このθ波がたくさん出
ているからです。年をとっても、



「やすらぎハウスパソコングループ」のみなさん。
67歳から92歳まで「認知症予防プログラム」でパ
ソコン操作に挑戦されています。

新しいことにとどどん挑戦して
いる人は、θ波がたくさん出ている
人と言えます。

日ごろからθ波を出す環境をつ
くれるかどうか、脳を元気に保
つうえでとても重要になります。

市では、そのきっかけづくりと
して「認知症予防プログラム」を
用意しました。このプログラムで
は、旅行や料理、パソコンなどの
趣味活動を通じて、元気なうちか
ら、楽しく脳を活性化して、自然
に認知症予防をめざします。

今後、説明会を開催しますので、
ぜひお申し込みください。



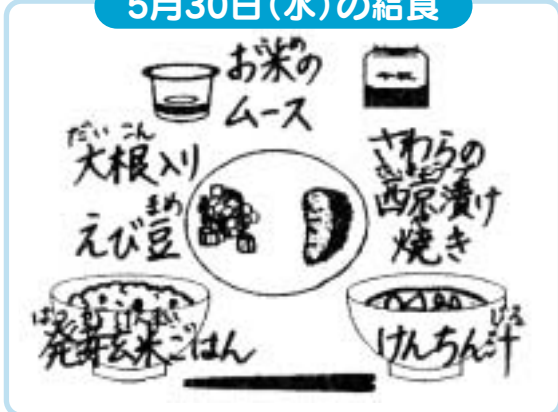
お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局 (山東庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130

まいばらんす 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。

5月30日(水)の給食



米原市の学校給食では、滋賀県の郷土料理を取り入れた「ふるさと滋賀」を毎月実施しています。給食には琵琶湖でとれたすじえびと滋賀県産の大豆を使用し、地産地消にも力を入れて取り組んでいます。えび豆は「えびのように腰が曲がるまでまめに暮らせるように」との願いがこめられている料理です。丸ごと食べられるすじえびはカルシウムが豊富です。ぜひご家庭でもお試しください。

お試しメニュー



大根入りえび豆

材料 (4人分)
すじえび	20g 大豆 20g
「料理酒	小さじ1 三温糖 小さじ2
A 三温糖	小さじ1 B しょうゆ 小さじ2
しょうゆ	小さじ1 料理酒 小さじ1
だいこん	80g 水 40ml

作り方

- ① 大根は1.5cm角切りにしておく。
- ② 一昼夜水につけた大豆をやわらかく煮ておく。
- ③ 鍋にAを入れて煮たて、えびをパラパラと入れる。
- ④ えびが煮えたら大豆とだいこんを入れて、Bを加えて煮つめる。
煮つまってきたら時々鍋返しをする。



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

「米原は便利で住みやすいまち」

～アリーシャ・プレストンさん～

今月は、一昨年前の7月から米原中学校と河南中学校にALT（外国語指導助手）として赴任されているアリーシャ・プレストンさんからお話をお聞きしました。

アリーシャさんはアメリカ・ノースカロライナ州の出身で、アメリカの大学で日本語を勉強され、日本の大学で約3か月間日本語を勉強された経験も持ちです。

「米原は交通の便が良く、住みやすいまちですね。特に田園風景などの自然が多くて、自分の故郷を思い出させてくれるので、とても気に入っています。日本ではコンビニエンスストアや自動販売機の数が多く驚いています。また、文化の違いから、日本のトイレでスリッパを履いたまま気づかずにそのまま歩いてしまうことがよくありました」と語るアリーシャさん。



「これからも米原でたくさんのフレンドリーな人に出会えることを楽しみにしています。日本語の勉強もこれまで以上にがんばります」と抱負を語ってくださいました。



▲アリーシャさんの故郷ノースカロライナの自宅裏の田園風景(右)とアウターバンクスのビーチとそびえ立つ灯台の景色

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