

健康きらい

一人盛で

食生活の改善を

～ 米原市在住 馬淵 昭子さん（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。

以前から健康面で何も問題がなかった私は、市の健康診断で時々気になる数値が出るようになってから、「食べ過ぎなければよい」と気楽に考えて過ごしていました。

ところが、昨年9月に市の保健師さんの訪問を受け、「今のうちに、血圧・ヘモグロビンA1c（注）・コレステロール値の安定のために生活習慣の見直しをしましょう」というご指導をいただきました。

このご指導の中で、まず、体重を減らすために「料理はすべて一人盛にし、余分は食卓に置

つています。また、近い所への外出はできるだけ徒歩を心掛けるようにしました。

（注）ヘモグロビンA1c：過去1～2か月間の平均血糖値

健診結果（H22.8.19）

- ・ 体重 52.4kg
- ・ 腹囲 80.9cm
- ・ 血圧 147/85

目標

副食の作り過ぎをなくし、運動を継続させて血圧の安定を図る

健診6ヵ月後（H23.2.8）

- ・ 体重 51.0kg（－1.4kg）
- ・ 腹囲 73.5cm（－7.4cm）
- ・ 血圧 130/80

<担当保健師よりひとこと>

健診結果を受けて保健指導を行う中で、大皿盛で食卓に出して食べる習慣や運動不足に気付き、見直すことで血圧の安定が図れました。何気ない生活もちょっとした工夫で改善できます。目標達成に向けて継続されたことが素晴らしいですね。

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

在宅長寿のヒケツ

暮らしに便利な道具の紹介

～ ペットボトルのふた開けとボタンがはめやすくなる道具～

手の力が思うように入らないことで、昔は開けられていたふたが、あけられなかったり、ボタンがうまくはめられなかったりしていませんか？

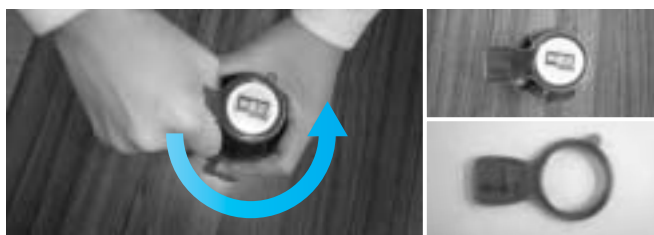
左記上段のふたを開ける道具は、障がいをお持ちの方だけでなく、お子さんなど手の力が弱い方でも使えます。

使いやすくなっています。

この道具は福祉用具のお店で購入できますが、要望にあわせて新規で作成・改良してくれるボランティア団体もあります。このような福祉用具のご相談がありましたら福祉支援局までお気軽にご連絡ください。

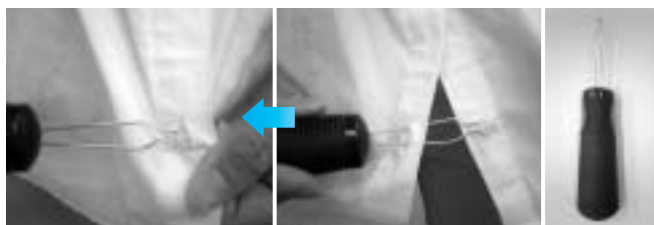
ペットボトルふた開け（約100円）

写真のように、ふたにこの道具をはめ込み、取手を持つて回すことで少ない力で開けることができます。



ボタンはめ（ボタンエイド）

写真のようにボタンの穴にこの道具を差し込み、ボタンをひっかけ、そのまま道具をひっぱります。そうするとボタンがはまります。



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