

健康きらい

食事が元気なからだをつくる

↓ 米原市在住 Y・Nさん(56歳女性) ↓

健康づくりに積極的に取り組んでいる人を紹介します。

職場の健康診断で、「この1年間の診察で、中性脂肪がこんなに高い患者さんは2人くらいです」と医師から言われ、「私そんなにひどいの？」と驚きました。

ちょうど市の健康診査があり、保健指導を受け、食事などの生活改善に取り組むことにしました。そして、それに伴って、他の気になるところも病院で診てもらったり、本で調べたりして、マイナス面と向き合うことができました。

この取り組みを始めてから、体重も4か月で7kg減り、体組成計測定でわかる体内年齢も10歳ほど若返りました。

市の保健師から、食事は野菜を先に食べて炭水化物は後から食べ

ること、夜遅い食事は控えて内臓を休ませることを指導していただきました。即実行と思い、毎日の食事作りを工夫していくうちに、食事もおいしく、楽しくなりました。

職場で、「毎日楽しそうだね。肌も若返ってきたね」と言われまし。さらに、昨年は、腰痛と膝痛で悩んでいたのに、現在は、元気に働かせていただいています。

これからも、体の内側から元気に、自分の体に合った食生活を毎日続けていこうと思えます。



平成24年7月の健診結果

体重 69.4kg BMI 31.3
腹囲 103.4cm 血圧 134/79
HbA1c 5.3%

6か月後は・・・

平成25年1月の健診結果

体重 62.7kg BMI 28.2
腹囲 93.0cm 血圧 116/68
HbA1c 5.2%

<担当保健師よりひとこと>

お見事です。食生活改善を楽しみながら実践されたのが、成功のキガカもありませんね。

やせることは、ただ体重を落とすことが目的ではありません。内臓脂肪を減らし、血管を傷めず、心臓や脳などの大事な臓器を守り、健康な体をつくることなのです。今後も無理をせず、生活を楽しんでください。

BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
肥満25以上

HbA1c: 過去1～2か月の血糖の状態をみる指標
基準値5.2%未満 (JDS)

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

成年後見制度の利用を 考えてみませんか？

成年後見制度とは、認知症等により判断能力が不十分な方々を、法律面や生活面で保護したり支援したりする制度です。

「法定後見制度」と「任意後見制度」が

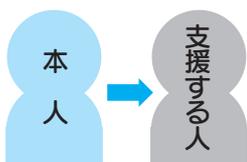
「法定後見制度」とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が十分でない方が、財産管理や日常生活での契約などを行うときに、不利益を被らないように後見人等から支援を受ける制度です。この制度を利用するには、家庭裁判所に申立書を提出します。

例えば、お金の管理や契約に自信がなくなってきた方、悪質商法にねらわれたら心配だという方、ひとり暮らしなので、将来認知症などになったときのことが不安な方などは、一度成年後見制度の利用を考えてみられはいかがでしょうか。

また、「任意後見制度」とは、判断能力のある方が将来に備えて準備する制度です。本人と任意後見受任者が公証人役場で公正証書を作成し、契約を交わします。

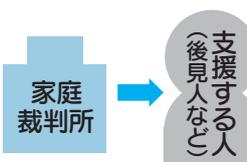
「法定後見制度」については福祉支援局まで、「任意後見制度」については長浜公証人役場(☎63-8377)までお問い合わせください。相談は無料です。

任意後見制度



契約

法定後見制度



選任



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。

1月25日(金)の給食



米原市では1月の学校給食週間に、郷土料理やセレクト給食、昭和や明治時代の給食の献立を取り入れています。打ち豆は水に漬けた大豆を木づちでつぶしたもので、栄養価が高く、雪の多い湖北地方の人々にとって貴重な栄養源でした。また、伊吹大根は、伊吹山のふもとで古くから栽培されてきた伝統野菜です。生で食べると辛いですが、加熱すると甘くなるので、みそ汁にすると大根の甘味を感じられます。



お試しメニュー



伊吹大根と打ち豆のみそ汁

材料 (4人分)			
打ち豆	25g	みそ	40g
伊吹大根	240g	だし汁	440ml
にんじん	40g	葉ねぎ	15g
油揚げ	25g		

作り方

- ①伊吹大根、にんじんはいちょう切り、油揚げは短冊切りにする。
- ②煮干しとかつおでだしをとり、伊吹大根とにんじんを入れて加熱する。
- ③打ち豆、油揚げを入れ、火が通ったら、葉ねぎを加える。
- ④火を弱め、だし汁でといたみそを入れ、火を止める。



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

「がんばって 日本語学習を続けます」

～ 蘇霞さん～

今月は中国の江蘇省連雲港市から日本に来日され、約半年になるという蘇霞さん(市内在住)からお話をお聞きました。連雲港市は上海から飛行機で1時間ぐらいの都市で、山や海などに囲まれた環境に恵まれた都市です。市内には西遊記の物語で生まれた孫悟空が誕生したとされる花果山もあります。

ご家族の仕事の関係で来日され、6歳のお子さんと住んでおられる蘇さん。「日本の人たちはとても礼儀正しくて優しいですね。日本は衛生環境もいいし、子どもの医療制度がとても充実しています」と語ってくださいました。反面、日本の生活で一番苦労されているのは、やはり言葉の壁。「中国語のように日本語が話せるといいですが、言葉がわからないのが一番困ります。言葉がわからないと就職も思うようにいかないので、日本語教室のように日本語を学べる機会は本当にありがたいです。また市役所の窓口に通訳の方がおられるので、言葉の面で安心できますね」とのこと。

1月12日に米原公民館で開催された日本語教室(プレ教室)にも参加いただき、熱心に学んでおられました。旧正月(春節)には中国に帰られ、当面の間は滞在されるそうですが、中国でも日本語の勉強は続けると語ってくださいました。



連雲港市内の様子。



米原公民館で行われている日本語教室の様子。(写真中央が蘇さん)

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