

## 健康きらり

### メタボ克服に光が

↓ 米原市池下 三山元暎さん(72歳男性) ↓

**平成23年8月の健診結果**  
 体重 75.6kg  
 BMI 25.6 腹囲 92.9cm  
 血圧 132/86  
 HbA1c 5.2%

1年後は・・・

**平成24年8月の健診結果**  
 体重 71.4kg(-4.2kg)  
 BMI 24.2 腹囲 90.2cm  
 血圧 123/84  
 HbA1c 5.0%

#### <担当保健師よりひとこと>

三山さんは、食事だけでなく、運動にも積極的に取り組まれ、その結果が、今回の内臓脂肪減少、動脈硬化の発症リスクの軽減につながったのだと思います。  
 これからも、無理なく、継続されることを応援しています。

※HbA1cとは・・・過去2～3か月の血糖の状態をみる指標です。基準値は5.2% (JDS) 未満です。

174cmあった身長が、加齢とともに2cm以上縮んでしまった。それなのに体重は、ここ数年、75kgのまま。市の定期健康診断では、動脈硬化の危険因子を示すほとんどの項目が基準値を上回り、いわゆるメタボリック・シンδροームだと判定されていた。  
 今年に入って一念発起、減量にむけ、食事の量をコントロールすることにした。元来、食べ物に好き嫌いはなく、いつも出された食事は腹いっぱい食べていた。それを1日のうち1回は、寒天雑炊とヨーグルトのみとし、他の2食も過食にならないよう腹八分目を心がけた。すると、4か月で4kgの減量となり、今では寒天ダイエット

トをしなくともその状態を保てるようになった。うれし  
 いことに、今年の定期健康診断では、生活習慣病の原因となる数値のほとんどが、基準値以下となり、メタボの判定では、基準該当から予備群該当へと改善された。改めて食生活の大切さを痛感させられた。  
 今なお数値に改善が見られない悪玉コレステロールを減らすため、大好きな果物の摂取量をセーブしている。今日この頃である。



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

### 認知症に強い脳をつくる

最も多い「ラクナ梗塞」：脳を守ることで認知症予防



みなさん「ラクナ梗塞」ってお聞きになったことがありますか。これは、「穿通枝」とよばれる脳の細い血管に起こる小さな脳梗塞をいいます。そこは、急に0.2ミリほどの細い血管に枝分かれしているところですので、どうしても圧がかかりやすくなっています。そのため、血圧が高い状態が続くと、血管が損傷することにつながるため、若い時からの血圧管理が重要です。  
 脳梗塞を起こしても、後遺症が軽く元どりの日常生活を送っている方がいらつしやいます。脳卒中の中には、症状がでない脳梗塞などもある中で、症状が出たことで、早く発見できたとも考えられます。  
 認知症は脳の病気なので、脳自体が傷むことで、認知症を発症することや進行することがあるので、普段の生活の中から脳を守ることが認知症予防につながります。  
 みなさんご自分の血圧を把握されていますか。ご自分の血圧の値を常に確認し、生活習慣病予防に努めましょう。

成人における治療対象者と降圧目標血圧

	若年・中年者	高齢者(65歳以上)	糖尿病 慢性腎臓病(CKD)患者 心筋梗塞後患者	脳血管障害患者
診察室血圧の目標値				
収縮期血圧	130未満	140未満	130未満	140未満
拡張期血圧	85未満	90未満	80未満	90未満
家庭血圧の目標値				
収縮期血圧	125未満	135未満	125未満	135未満
拡張期血圧	80未満	85未満	75未満	85未満

\*参考 日本高血圧学会発行 高血圧治療ガイドライン2009

65歳以上の方を対象に「熟年いきいきセミナー」開催中

次回は

12月21日(金) 9時30分～  
 やすらぎハウス(顔戸)  
 12月21日(金) 13時30分～  
 きらめきステーション(朝妻筑摩)

内容は、介護保険制度の説明と、健康づくりの話です。

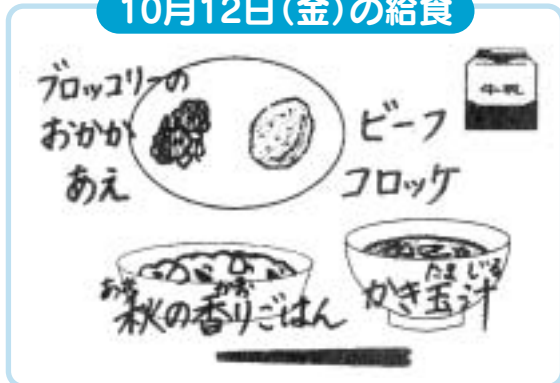
お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局 (山東庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130

# 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。

## 10月12日(金)の給食



栗やきのこなどの秋の味覚を取り入れた、子どもたちに人気の一品です。栗は種実類と言ってナッツの仲間です。他のナッツと比べて脂質が少なく、でんぷんやビタミン、ミネラル、アスパラギン酸等が豊富なので、秋の疲れを癒し、活力をアップするにはおすすめの食材です。ぜひご家庭でもお試しください。



お試しメニュー



### 秋の香りごはん

材料 (4人分) .....

精白米	240g	とりもも肉	50g
もち米	20g	にんじん	35g
くり	40g	まいたけ生	20g
料理酒	小さじ1	乾しいたけ	5g
こいくちしょうゆ	小さじ2	Bこいくちしょうゆ	大さじ1
食塩	少々	三温糖	小さじ2
		みりん	小さじ1
		食塩	少々
		油	適量
		グリーンピース	20g

- 作り方 .....
- ① まいたけは房をはずし、乾しいたけは水で戻す。
  - ② にんじんは千切り、とりもも肉は小口切りにする。
  - ③ 精白米、もち米を洗米し、炊飯器にAを加えて炊飯する。
  - ④ フライパンに油をしき②を炒め、①を加え、火が通ったら調味料で味をととのえる。
  - ⑤ 炊飯した③に④を混ぜ合わせ、ゆでたグリーンピースをちらして出来上がり。



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

## 「通訳・翻訳の仕事で 勉強の日々」 ～ 石川 マリさん ～

今月は、日本に来て16年という石川マリさん（市内在住）からお話をお聞きしました。石川さんはブラジルのサンパウロ州の出身。「小学生の頃は、午前中ブラジルの学校に行き、午後からは日本語学校に通っていました。日本語は発音が難しくて、今でもなかなかうまくできませんね」と石川さん。日本に来てからは、工場勤務が長かったのですが、平成21年12月から米原市で一年間通訳の仕事に従事されました。

「米原市では、通訳の仕事を通じてたくさんの方を学びました。ブラジルと違って、市役所は住民にとって大変身近な存在だと感じました」と振り返る石川さん。米原市での行政経験をステップに、現在は長浜市の小・中学校で外国籍の児童や生徒を指導されています。

「毎日ブラジルやペルー、ポリビアの子どもたちと接しています。特に翻訳の仕事が好きで、日本語とポルトガル語の言い回しなどをじっくり考えることができるので、とても勉強になります」と石川さん。



「普段必要な情報はインターネットやテレビ、雑誌などで入手していますが、電子メールなど、とても便利



▲石川さんが生まれたサンパウロ中西部の都市「パウリス」の街並み

な時代になりましたので、これからはいろいろなメディアに興味を持ちながら、通訳の仕事がんばっていきたいです」と語ってくださいました。

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