

## 健康きらり

### 自分の体は自分で守る

※米原市在住 丁さん(70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。

健診結果(H22.7.26)	
身長 172.5cm	体重 74.5kg
腹囲 87.7cm	
HbA1c 5.7%	
LDLコレステロール 137mg/dl	
中性脂肪 161mg/dl	

生活改善後の健診結果(H23.6.14)	
身長 171.6cm	体重 70.9kg(-3.6)
腹囲 84.4cm(-3.3)	
HbA1c 5.4%(-0.3)	
LDLコレステロール 125mg/dl(-12)	
中性脂肪 63mg/dl(-98)	

#### <担当保健師よりひとこと>

平成22年度の健診後、メタボ解消を目標に生活習慣の改善のため、ご自分で計画を立て実行されています。今年度の健診でメタボ脱出となる良い結果となりました。日々の努力が明らかになったことは、今後の継続にもつながりますね。

※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%未満です。

昨年、健康診査受診結果で「LDLコレステロールの数値がかなり高値で、他にも中性脂肪の数値が高いので、医療機関を受診してください」との通知をいただきました。今まで、特に体の不調を感じたことがなく、医療機関を受診することになるとは思ってもいなかったのですが、スッキリしました。

「私はだいたい「ぶ」と過信しているで大変です。健康診断は必ず受診し、いつも自分の体は自分で気をつけていきたいと思っています。」

標にウォーキングを始め、ご飯・果物・菓子類を控えるなどの努力をしました。先日、市の健康診断を受診し、結果が出ました。体重・腹囲が減っており、メタボは改善できたかなと思っています。今まではけなかつたスボンもはけるようになりました。

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がらり



### 認知症に強い脳をつくろう

全9回

アルツハイマー型認知症の原因として有力とされているのがアミロイド仮説です。

「βアミロイド斑」とは、脳の神経細胞で作られるたんぱく質が切断され、糸状になったもので、「老人斑」ともよばれています。

「βアミロイド斑」は誰の脳でも作られ、若いうちには分解されていきますが、加齢とともに脳にたまり、糸くずの塊のようになっていきます。これが引き金となり、10~20年の経過を経て、脳の神経細胞が壊れていきます。脳で記憶を担当する「海馬」という部分の脳神経が壊れると、記憶の障がいが出てきます。

アルツハイマー病には、個人の努力では予防できないものと、生活の工夫で予防できるものがあります。アルツハイマー病になりにくい生活を習慣化することで、脳細胞を守り、認知症になる可能性を少なくすることにつながります。

#### 脳を守る生活習慣

##### 生活習慣の改善

食習慣



運動習慣



##### 脳を積極的に使う習慣

対人接触



知的活動習慣



次回は認知症と生活習慣について掲載します。

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