

健康きらい

「気づき」から

一歩前進

米原市在住 Nさん(六十歳女性)

健康づくりに積極的に取り組んでいる人を紹介します。

数年前から体重が増え始め、毎年の健診で、BMI、腹囲とも基準値を上回り、改善しなくてはならないことに気づいていました。「元氣だから」と特に努力することもなく過ごしてきました。

ところが、昨年度の健診で、「メタボ予備群」と判定され、市の保健指導を受けることになりました。血液検査の数値から、血管への影響、どのような危険があるのかなど教えていただきました。今までの生活習慣が、内臓脂肪を増やし血管が傷みはじめていたのだとわかり、できることは自分でしなければいけないと思いました。まず、食事の見直しから始めなければと、私の体に合ったバランス

のとれた食品と量を指導していただきました。今まで摂り過ぎていた食品、不足していた食品がわかったことで食事の改善が実行しやすくなりました。

軽い運動とバランス食を続けていくうちに体重も落ち始め、今年度の健診では、血液検査の数値もよくなり、生活習慣が大切なことを痛感しました。

生活習慣の改善が必要なことに気づきながら、なかなか実行できない私でしたが、保健指導のおかげで一歩前進できた一年でした。これからは、この習慣を継続していくことを課題に、無理せず楽しみながら生活していきたいと思っています。

健診結果 (H23.3月)

- ・体重 61.9kg
- ・腹囲 97cm
- ・HbA1c 5.5%

目標：食習慣を見直し、内臓脂肪を減らす。

9ヵ月後 (H23.12月)

- ・体重 51.0kg (-10.9kg)
- ・腹囲 81.7cm (-15.3cm)
- ・HbA1c 5.2%

<担当保健師よりひとこと>

1年前にお会いした時からすると、体重を10キロ以上減らされ、メタボ予備群からも見事に脱出です。市からお渡しした健康手帳を自ら積極的に活用し、食習慣の改善を実践され、すばらしい成果を出されたことに感動です。

(注) BMI…肥満度：体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))
HbA1c…過去1～2か月間の平均血糖値

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提供する



認知症に強い脳をつくらう

全9回

第8回 「オレンジリングはやさしさのつながり」

認知症でも、症状が軽くなる人、重くなる人、様々です。どうしてでしょうか？ そのヒントは「コルチゾール」というホルモンにあります。このホルモンは体の代謝にかかわり、人間の体にとってなくてはならないものです。しかし、周りから怒られたり急かされたりしてストレスが過度にかかるとコルチゾールの量が増え過ぎると、脳への刺激伝達が妨げられ、脳の記憶する部分である「海馬」の働きを悪くさせます。



認知症を理解し、温かく見守ることが出来る方が身につけている「オレンジリング」。市内では1847人に配布済み。(1月24日現在)

それが度々あると、誰でも、意欲や喜び、感動が乏しくなったり、うっかりミスや物忘れが増えたりすることにつながります。

みなさんは「オレンジリング」を知っていますか？このリングをもっている人は何か特別なことをするのではなく、認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることが出来る人です。

特に、認知症の人は自分が忘れてしまふという不安を感じながら過ごしていることが多く、海馬の働きも弱いのので、ストレスを過度に与えることで、ますます混乱を招き、病气や症状を悪化させることになりま

す。次回には認知症キャラバンメイトについて掲載します。

認知症かどうかに関係なく、一糸裕をもって笑顔で対応する「目線

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