

## 健康きらい

いくつになっても

心も体も元気に

～朝妻筑摩 北村きのさん(60歳代)～

健康づくりに積極的に取り組んでいる人を紹介します。

私は若い頃から肥満でした。でも特に気にすることもなく、太ってもいいやと思っていました。また、これくらいならと、トンカツ1枚もぺろりとたらいあげていました。

その頃に保健師さんの指導を受ける機会もありましたが、フンフンと話を聞くだけでした。しかし平成19年度の健診の結果、肥満の他に脂肪肝の傾向があることを知らされ、これは何とかしなければと思ったのです。それからというものの、食べすぎに注意し、運動を心掛けるよ

うになりました。

現在も週に2回程度のスイミングや運動指導士さんに教えて頂いた軽い体操を継続しています。その結果、今年の健診で肝機能の数値が改善できました。将来家族に迷惑がかからないようにと、日頃から少しずつ気をつけることによって、目に見えない体内の機能に影響し、変化していくことを知りました。これからも孫と共に笑顔で楽しい日々が過ぎせるよう、心と体の健康に気づかい頑張りたいと思います。

### 平成19年10月の健診結果

身長 155.5cm 体重 71.8kg  
脂肪肝の傾向  
AST(GOT) 36 IU/l  
ALT(GPT) 41 IU/l

### 生活改善を決意!!

### 平成23年6月の健診結果

身長 154.0cm 体重 66.4kg(-5.4kg)  
脂肪肝が改善  
AST(GOT) 24 IU/l (-12)  
ALT(GPT) 25 IU/l (-16)

※肝臓の機能を調べる検査項目

AST(GOT)基準値 … 30 IU/l以下

ALT(GPT)基準値 … 30 IU/l以下

脂肪肝とは、肝臓に脂肪が蓄積した状態で、生活習慣病発症のリスクが高まります。

### <担当保健師よりひとこと>

平成19年度の健診後、脂肪肝になりつつあったため、食生活・運動不足の改善を決意されました。日々の努力が明らかになり、継続につながったのですね。

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

## 地域包括支援センターがらみ



全9回

### 認知症に強い脳をつくろう

第6回 「脳の健康チェック」のすすめ

認知症になる前から低下しはじめめる脳の働きは、「記憶力」「計画力」「注意分割機能」です。

みなさんは、自分の脳の働きを調べたことがありますか？脳の働きは人それぞれ個性があり、低下し始めるところも、維持しているところも異なりますので、自分の脳がどこから低下し始めるかは、調べてみないとわかりません。

そこで、その一つの方法として、市では「脳の健康チェック」をおすすめしています。この「脳の健康チェック」は病院等で行われる、医学的な診断をするものではなく、健康な人が、元気なうちから自分の脳の健康状態を知るためのものです。

自分の脳の状態を知り、趣味活動などを通じて、脳の働きを維持することや、高めることは、認知症予防に有効です。

「脳の健康チェック」を受けてみたい人や、内容について知りたい人は、福祉支援局までご連絡ください。



今年の8月と9月に、市内4会場で118人が「脳の健康チェック」を受けられました。写真は伊吹健康プラザ愛らんど会場で開催した様子です。

自分で脳の状態をチェックできるらしいで、教えてもらえば？



せやな。ほな、ちょっと福祉支援局にきいてみよか。

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