

健康きらい

生活に

目標をもつこと

〜 米原市在住 T・Sさん(30歳代女性) 〜

健康づくりに積極的に取り組んでいる人を紹介します。

結婚して体重が10キロ以上増加し、米原市の健診を受けたところ、血圧や肝機能の数値まで上がってしまいました。子どもを授かりたいと思っていた私は、このままでは妊娠しにくいとの思いから体重を減らそうと決心しました。

不妊の相談をしている大学病院での栄養指導や市の保健指導を受け、1日の食事や間食の内容と量をすべてレポートに記録すること、毎日体重を測ることなどを実践しました。そして大好きだったお菓子をほとんど食べないようになり、野菜を多く摂り、食事の最初に野菜を食べるようにしました。

その結果、4か月後には体重が10キロも減少し、血圧も正常になりました。膝の痛みや肩こりがなくなり、また、気持ちも明るくなり強くなったと思います。大学病院でいろいろな検査をし、つらいことやあきらめそうになったこともありませんが、体重が減り、数値がよくなり出してから、絶対あきらめてはいけないということが、すごくよくわかりました。私は、生活に確かな目標をもつことにより体重を減らすことができました。これからも私は目標に向かって、明るく笑って人生を歩んでいきたいと思っています。



食事レポート

平成24年7月の健診結果

体重 72.6kg
BMI 32.2 腹囲 95.5cm
血圧 142/84

4か月後は・・・

平成24年11月の健診結果

体重 63.6kg(-10kg)
BMI 28.6 腹囲 85.4cm
血圧 106/70

<担当保健師よりひとこと>

本当によくがんばられましたね。お見事です。

肥満は妊娠しにくいだけでなく、妊娠糖尿病や高血圧症候群になりやすく、分娩時の危険リスクも高くなります。

今後は、ご家族とともに、無理をせず自分のペースで、引き続き目標に向かって生活してください。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

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 適度な運動で 「バランス力」アップ



歩行に必要な機能の一つに「バランス力」があります。この能力が低下すると、ちょっとしたアクシデントで転倒するということが起こってきます。

「小脳」をご存じですか？脳の一部分を指す言葉で、大脳の後ろについているカリフラワー状をしたところを言います。

言葉の示すとおり、大脳よりも小さい脳ですが、神経細胞は大脳の約5倍の600〜800億個も存在しています。小脳は、身体運動の調節や平衡感覚をとるのに重要なところなので、このバランス力とも密接に関係しています。

体は、使わないと退化萎縮してしまいます。特に冬場は、家の中に「閉じこもり」がちになります。そうすると、全身の運動機能や意欲、知力の低下が進み、認知症を発症するきっかけとなることもあります。適度な運動をして、認知症に強い脳をつくりましょう。

「まいばら体操」では、家の中でできる簡単な運動を紹介しています。冬場の健康づくりに活かしてみよう。

伊吹山テレビで、1月〜3月の第1金曜日から1週間、「まいばら体操」の短縮バージョンを放送します。ぜひご覧ください。

毎日、前後左右に動くトレーニングをしています。

伊吹山テレビの放送を録画してやっています。

簡単な体操で87歳の私でもできそうです。

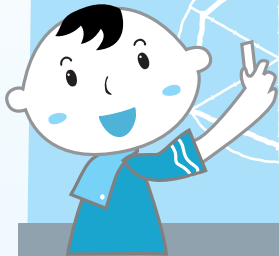
サロンや老人会でやってみます。



「まいばら体操」体験者の声

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。

12月14日(金)の給食



米原市の給食では世界や全国各地の郷土料理を献立に取り入れた「食べ物の旅」を毎月実施しています。12月のテーマは「鳥取県」で、特産品の砂丘らっきょうや20世紀梨、大山炊き込みごはんなどを給食に取り入れました。「豚肉のらっきょうソース」は、らっきょうの程良い酸味と甘みでおいしく食べられると、子どもたちからも好評の一品。ぜひご家庭でもお試しください。



お試しメニュー



豚肉のらっきょうソース

- 材料 (4人分)
- | | |
|--------------------|----------------|
| ぶたもも 1.5cm角切り 200g | <らっきょうソース> |
| 「おろししょうが」 小さじ1/2 | らっきょうの甘酢漬け 12g |
| A しょうゆ 小さじ1 | 赤ワイン 大さじ1/2 |
| L 料理酒 小さじ1 | さとう 小さじ1 |
| 薄力粉 適量 | しょうゆ 小さじ1 |
| 片栗粉 適量 | トマトケチャップ 小さじ1 |
| 揚げ油 適量 | 水 20ml |

- 作り方
- ① ぶたももは1.5cm角に切る。
 - ② ①にAの調味料で下味をつける。
 - ③ らっきょうソースの調味料を鍋であたため、ソースを作る。
 - ④ 薄力粉、片栗粉を合わせて、②に粉をまんべんなくつけ、油でぶたももを揚げる。(175℃で約4分間)
 - ⑤ ④を取り出し、③のソースとからめてできあがり。



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

「日本語はやっぱり難しい？」

～ 日本語教室 (プレ教室) を開催 ～

米原市多文化共生協会では、外国籍市民の方に日本語を学んでいただこうと「日本語教室」の開催を検討し、12月8日から10回シリーズでプレ教室を開催することになりました。プレ教室は、来年度以降の本格的な稼働に備えて、受講者の要望などを聞きながら、ボランティア体制などを整えるものです。日本で生活するために最低限必要なレベルの日本語を話せるようになることを目的として、毎週土曜日の午後開催しています。

初回となったこの日は、ブラジル籍と中国籍市民の方3人が受講。協会のボランティアのみなさんから日本語を一つ一つ確認しながら学ばれていました。受講者によりレベルも違い、まずは平仮名の練習から始められる方もおられます。

参加された外国籍市民の方からは「とても勉強になった。あっという間に時間が経ったので、もっと時間あればよかった」と好評でした。

ボランティアも外国籍市民に教えるのが初めてという方がほとんどで、教室終了後の反省会では「とにかく、やさしい日本語を話すように心がけよう」と話し合いました。今後受講者がさらに増え、多文化共生のまちづくりが推進されることが期待されます。



教えるボランティアの方も戸惑いながらのスタート。受講者がさらに増え、日本語を楽しく学べる場となれば嬉しいです。



米原公民館を会場に10回シリーズで行われています。

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