

健康コラ

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72・0221 ●来島診療所 電話76・2309 ●保健福祉センター 電話72・1770

サルコペニアとは
簡単にいうと、加齢などによって「筋肉量が減少すること」です。また、あわせて筋力や身体機能の低下が起こっている状態を指します。
例えば、「よくつまづいたり、転倒したりする」「横断歩道が青信号の間に渡り切れない」「立ち上がる時や歩くのに杖や手すりが必要になる」「ペットボトルのふたが開けられないなど、日常生活の動作がうまくできなくなる」「形のあるものをうまく飲み込めない」「食べるとむせる」「病気が回復しにくくなる」「体重が急激に減る(低栄養)」「動くことが少なくなつてより肥満になる」などさまざまです。

サルコペニアの予防法
運動をする
ウォーキングやサイクリング、ラジオ体操など、軽く息が弾む程度の低強度の有酸素運動を毎日の生活の中に取り入れます。全身の筋肉を動かすことで筋肉が収縮し、筋肉の成長が促されます。
飯南町では、各地域で「長生き体操」を行っています。おもりで負荷をかけて行うこの体操は予防に最適です。運動は、習慣化して継続することが大切。地域の皆さんと一緒に取り組んでみませんか？
バランスの良い食事
カロリーは控えめにしながら、肉や魚、乳製品などのたんぱく質の摂るようになります。高齢になると、肉や魚を食べることが減ってしまいがちですが、これらは筋肉を作るために欠かせない材料です。
また、骨の代謝や抗酸化作用を促す、ビタミンやミネラルを摂るのも忘れずに。栄養バランスのとれた食事が一番です。

飯南 便り

「サルコペニア」をご存知ですか？



良質なたんぱく質をほかの食材とバランスよく

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

オニグルミを 植えてみませんか



町内にある
オニグルミの木



オニグルミの種子。
中身は「仁」と呼ばれる
じん

●中山間地域研究センター
電話0854・76・2025
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



フローリングや家具などにも利用される



必要な情報を必要な方へ届けたい ~頓原地区~

頓原地区集落支援員の服部恵子です。イベントや町内でも、まちの皆さんによく声を掛けていただいて、とてもうれしく感じています。

地域の人が集まる場所へ出かけていますが、地区によって事情が異なると感じています。「情報共有ボード」を作成して、他の地区の活動や困りごとなどを共有しています。

また、「高齢者世帯等住宅除雪費補助事業」の内容がイメージできるよう

に、イラストを使って分かりやすくしてみました。皆さんの知恵をいただきながら、必要な情報を必要な方へ届けたいと思います。

佐見老人クラブのかかし作りの取り組みや、長谷のとろへいなどで、地域の方が誇りを持って、いきいき活動している姿に元気をいただきました！笑顔でいきいきとしている地域になるように、支えていければと思います。



情報共有ボード
はじめました

除雪制度を要約



佐見老人クラブかかしまつり



長谷地区 とろへい

住みよいまちへ 集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

“人”か？
“かかし”か？

保健福祉 便り センター

「公開健康講座」を開催

太っている人の代名詞のように使われることが多い「メタボリックシンドローム」。でも、実は、太っているだけではメタボリックシンドロームとはいいません。正しくは、内臓肥満(腹囲)に、高血圧や糖尿病、脂質異常などの複数の異常が重なっている状態をいいます。

40~74歳の人を対象に実施している「特定健診」では、メタボリックシンドロームだと判定された人を対象に「特定保健指導」の機会を設けています。この保健指



導にあわせて、1月24日(水)に公開講座を開催しました。

講師の飯南病院内科の日高医師は、「内臓脂肪が高血圧や高血糖、脂質異常を引き起こします。メタボを見つけることで大きな病気を防ぎ、命を落としたり障がいになったりすることを防げます。改善するには、まずは肥満を解消すること」と話されました。日高医師の話を受け、参加者の皆さんは、「今日から取り組むこと」として、今の

生活習慣の反省点を書き出し、目標を立てていただきました。

生活習慣を変えることは簡単ではありません。でも、どこかでスタートを切らないと、病気になってからでは遅すぎます。目標達成のためには、一人では続かないことも多いと思います。家族や仲間の協力を得ながら、毎日続けられることから始めてみませんか？結果が目に見えるとやる気になりますよ！