

体重のグラフを毎日つけるのが、健康管理の秘訣 三野 優さん

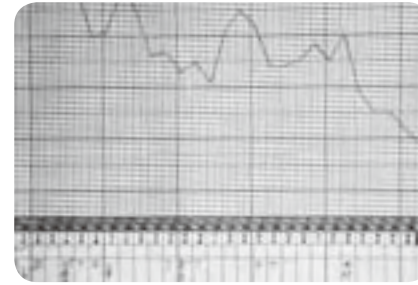
今年北大健診を受けたという、農業機械を扱う事業主の三野優さんに、普段の健康管理について聞きしました。

「これまでもずっと、毎年商工会の健康診断を受けてきました。他の事業主や従業員も、きうとそつだと思えますよ。だから、考えるまでもなく受けるのが当たり前で感覚です。でも、北大健診は項目がかなり違うし、自分の場合は体重やお腹周りが気になるから、生活習慣病中心の健診は特に大事と思ってね。」

健診の結果を受けて、体重のコントロールについて自分なりの対策も講じているようです。

「NHKの番組でスローステップという運動を知ったので、それを毎日やっています。20分くらいの高さの段をゆっくり上がった降りたりするだけなんです。あと、音楽を聴きながら家族と一緒にやっていると、飽きないし励み

第6回 健康診断でいつまでも健康に



体重の推移グラフ

になるね。10分くらいで汗をかく、無理のない有酸素運動です。食事もお代りになるべく控えるとか、たばこをやめたとか、自分なりに工夫しています。けど、酒はやめない。楽しみがひとつくらいあってもいいと思ってるね。」

分かっていても継続するのは難しいのですが、三野さんには何か秘訣があるようです。「体重を毎日決まった時間に測って、グラフに書き込んでいきます。1日で2kg近く増減することもあります。そんな時は、原因を考えると大体思いあたるね。あまり厳格に考えずに、それなりにその後の暮らしの中で意識するようになる。どうせ、毎日増えたり減ったりするんだから、全体の傾向として減っていく方がいいかな、と思ってね。グラフは結果が目に見えるから、減らす目標を持つと意欲が出るよ。この数か月で約5kg減りました。」

「三野優さんのメッセージ」運動の結果が目に見えるような工夫をすると、やる気が持続するはず。グラフはそのひとつ。

きもべつの文芸

◆スズラン俳句会◆

辣蕪を漬けてほろほろ眠りけり
片陰や乙女の恋の育まれ
馬鈴薯の花の起伏や村境
せめて欲し風鈴鳴らすほどの風
辣蕪がころころ逃がり箸を替え
片陰を出でて片陰恋しかり
片陰で聳く二人椅子を置き
片かげりいつかひとりとなる二人
拡幅や片陰の街減りゆけり
羊蹄の片陰長く日が落る
徐ろにつまむ辣蕪山の宿

◆喜茂別短歌会◆

羊蹄山の裾野に風の渡る時
馬鈴薯の花かすかに揺れる
日を重ねハウスの野菜実りたり
取立ての味かみしめて食む
難聴で妻の話が聞き取れず
相槌うちて言葉濁せり
笹の花咲きしと聞きて今年の作
心配せしも平年並と
ひとすじに郷土を愛しよき句友
花咲き盛る文月に逝く
戦没者追悼式につつしみて
平和に生きる今の幸福
すぎてゆく蝦夷の明り暮れ優しくも
時には厳し神の手のひら

- 水上 梅子
佐藤 翠虹
三間 登志
福井 富子
高谷 瑠子
井上 双葉
鈴木 章実代
小出 盛子
吉見 啓一
佐藤 紅葉
向 三郎
辻口 秋草子
三間 恵子
向 三郎
飯田 北州
桑原 博美
佐藤 百合子
榮花 豊
さとうとみえ

ふれあいセンター 健康通信 vol.30

訪問介護サービスのいまとこれから

ホームヘルパーは今二人体制

1年前にこのコーナーで訪問介護サービスの紹介をしたときに3人体制だったホームヘルパーは、今2人です。最近の状況について、熊木富子さんと阿部美代子さんに、お話を聞きました。



阿部 美代子さん 熊木 富子さん

「私たちホームヘルパーは、在宅で介護を受けている方や、要介護にならないよう予防に努めている方のお宅を訪問して、それぞれのお身体状況や生活状況に合

わせて、必要と思われる介護サービスをしていきます。その対象者が、さらに高齢化が進んで従来通りの在宅では生活が困難になって、子どものもとに引越したり入院したり、すいぶん減りました。」

「変化はあまりないのですが、ホームヘルパーでは対応できないニーズもいろいろあるんですよ。お風呂などの身体介護や、調理洗濯掃除、買い物といった生活介護、それに様々な相談に応じることが私たちの仕事です。暮らしの中で必要不可欠のことが中心です。でも、買い物に自分も行ってみたいとか、たまには外食に行きたいといったニーズに

「たえば、地域のお年寄りが訪問販売で被害にあわないようにするためには、いつも身近にいる隣近所の方の見守りや声かけがとても効果的です。私たちも、民生委員や保健師と連携するだけでなく、地域おこし協力隊などもっと幅広い連携がある、在宅介護の質が向上するでしょうね。そんな連携の可能性を探るためにも、ご本人だけでなく、ご家族やご近所の方も、私たちに気軽に声をかけて欲しいと思います。」

保健師からのメッセージ できることから始める健康づくり

高血圧、高血糖、脂質異常、肥満のうち、検査の値「ちょっと高い」が3~4つ重なると、36倍心臓病が発症しやすくなります。生活の工夫をしていくことで、大きな病気になることを防ぐことができます。



今橋文代保健師(左) 菊田有美保健師(中央) 中沢友美保健師(右)

ちょっと耳寄りな話 第18回



コレステロールに気をつけて②

コレステロールそのものは、からだにとって必要なもの、と前回お話ししましたね。そのコレステロールは、血液の中でタンパク質の中に含まれているのですが、タンパク質の種類によって、善玉コレステロール、悪玉コレステロールにそれぞれ分かれるのです。このあたりのメカニズムは結構ややこしいのですが、脂肪質の食事が多いと悪玉コレステロールが増える、と言え、少しは分かりやすいでしょうか。

体の仕組みはとても複雑ですから、善玉コレステロールも悪玉コレステロールも中性脂肪も、それぞれに役割はあります。でも、悪玉コレステロールが増えるのはやはり体に良くないんです。どのように良くないのかと言うと、悪玉コレステロールが増えると、動脈硬化を引き起こします。反対に、善玉コレステロールは動脈硬化を抑える働きをします。重要なことですので、次回少し詳しくお話ししましょうね。

健康づくり係よりお知らせ

総合住民健診の申し込みを開始しています

10月6日(水)・7日(木)・8日(金) 6:00~12:00

【場所】農村環境改善センター 申し込み締め切り 9月9日(木)

【検診項目】特定健診(循環器健診) 肺がん検診/大腸がん検診/胃がん検診/前立腺がん検診 エキノコックス症検診/肝炎ウイルス検診

※国民健康保険被保険者の方で、バースデー健診・農協ドックを4月以降に受けた方は、特定健診を受けることができます。

【お問合せ先】 ふれあい福祉センター健康づくり係 ☎31-2940