

保健だより



■弓削保健センター TEL 77-3700
■岩城保健センター TEL 74-0755
■生名保健センター TEL 74-0911
■魚島保健福祉センター TEL 74-1120

毎日体からの

便いがありますか？

なぜ便は体からの便りなの？

便はからだからの「便り」とも言われるように、からだに変調があると、排便回数や便に変化があらわれることがよくあります。

排便が生活習慣やストレスの影響を受けやすい理由のひとつは、排泄を担う腸のメカニズムにあります。私たちの健康状態と深く関係しています。

生活習慣と深く関わる「おなか（腸）」の働き

生活習慣の良し悪しは、おなか（腸内環境）にも大きな影響を与えます。人間の腸内には100兆個もの細菌が住んでいて、その様子が花畑のように見えることから腸内フローラ（花畑）と呼ばれています。腸内フローラは良い生活習慣を続けていると、善玉菌の多い次のような良好なバランスになります。

- ① スムーズな排便を促す。（善玉菌がつくる乳酸や酢酸が腸の運動を活発にし、スムーズな排便を促す。）
- ② 病原菌の侵入を防ぎ、感染を防ぐ。

- ③ 腸内の腐敗を抑える。
 - ④ 栄養の消化吸収を助ける。
 - ⑤ コレステロールや血圧を良好に保つ。
- しかし、偏った食習慣や運動不足、ストレスなど生活習慣が乱れると、悪玉菌が増加し次のような症状になります。
- ① 便秘、下痢。
 - ② だるい、疲れやすい。
 - ③ 体調不良を招きやすい。

おなかの調子を良好に保つために 特に心がけたい6つのポイント

- ① **朝食を食べて排便リズムをつくる。**
胃に食べ物が送られると腸の活動が活発になるので、規則正しい食習慣を守ることが大切です。また、起き掛けにコップ1杯の水を飲むこともよいです。
- ② **毎日の運動で腹筋を鍛える。**
スムーズな排泄のためには筋力も必要です。長時間同じ姿勢で仕事している人や運動不足の人は、身体をねじったり、足を上げたりして、腹筋力が低下しないように心がけましょう。
- ③ **動物性脂肪の多い食事は控えめに。**
動物性脂肪の摂取が多いと悪玉菌が増殖し、腸内の腐敗も進みやすくなります。控えめを心がけ、野菜やきのこ類、海藻類などを意識的に摂りましょう。
- ④ **おなかの掃除役「食物繊維」をたっぷり。**
水溶性の食物繊維には、海藻や野菜、果物があり、便を軟らかくする働きがあります。また、不溶性の食物繊維には根菜や豆類、きのこ類があり、腸の活動を活発にします。玉ねぎやごぼう、れんこんなどは、オリゴ糖を多く含む野菜です。オリゴ糖は善玉菌のエサとなるもので、摂取すると、おなかの中の善玉菌が増えます。
- ⑤ **おなかの大敵「ストレス」をためない。**
緊張するとおなかが痛くなったり、生活が不規則になると便秘になることもあるように、腸はとてもデリケートです。ストレスを上手に解消する工夫をしましょう。
- ⑥ **「乳酸菌」を摂る。**
乳酸菌は善玉菌の代表選手。腸内細菌のバランスを整えるために、ヨーグルトやチーズ、納豆などの乳酸菌を含んだ食品を摂りましょう。

良い生活習慣や規則正しい排便習慣を心がけ、おなかの調子を良好に保つようにしましょう。大腸がんの予防にもなります。

ご利用ください！ 上島町奨学金貸付制度

高等学校・高等専門学校・大学（短期大学含む）に経済的な理由で進学が難しい人に、学資の一部を無利子で貸し付ける制度です。（貸付けには、所得・学業成績による審査があります。）

■奨学金を借りるための資格

- ①町内に居住している者の子弟又は被扶養者であること
- ②学業成績が良好で進学意欲が旺盛であること
- ③心身ともに堅実であること
- ④経済的理由で進学が困難であること

■貸付の額

- 高等学校・高等専門学校生 ……月額3万円
- 大学生 ……月額5万円

■申請期間

毎年3月1日～4月10日

■申請書類等

- ①奨学金貸付申請書（保証人2名）、②学校長の意見書、③学業成績証明書（最終2年間）、④医師の健康診断書、⑤在学証明書（入学後）、⑥住民票の写し（家族全員）、⑦所得証明又は源泉徴収票

■償還方法

貸付期間満了後、6ヶ月据置き、10年以内に年賦又は月賦により償還

■問合せ先

上島町教育委員会 TEL 77-2207
 生名支所 TEL 76-2223
 岩城支所 TEL 75-2500
 魚島支所 TEL 78-0011

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
 ★生名サブセンター TEL 74-0921
 ★岩城サブセンター TEL 74-0755
 ★魚島窓口 TEL 74-1120

成年後見制度をご存じですか？

私たちの暮らしには管理、契約があふれています。自分らしい生活を送るために、日頃から通帳や年金、不動産などの財産管理、購入契約、医療や介護サービスを受ける時の手続きなど、その都度正しい判断と明確な意思表示が必要です。

成年後見制度とは認知症の高齢者、知的障害、精神障害等により物事を判断する能力が十分でない方々の生活や、権利を守る援助者（成年後見人等）を選び、法的に支援する制度です。

物事を判断する能力とは・

- お金の管理ができなくなった
- 悪徳商法の被害に遭う、または遭いそう
- 医療や介護サービスを受ける時の手続きや、契約ができない

● 不動産や預貯金などの財産管理が不安、できないなど、このような判断能力が不十分になったとき、家庭裁判所に申立てをし、審判後、成年後見人等がその方を保護し、支援する制度です。

成年後見制度の種類

成年後見制度には二種類あります。

任意後見制度

法定後見制度

任意後見制度とは、あらかじめ任意後見人を決めておき、将来判断能力が不十分になった時に備え、後見人になってもらいたい方と契約を結んでおく制度です。

法定後見制度とは、判断能力が不十分になった時に家庭裁判所に申立てをし、審判により後見人等を選任し、その後見人等に財産管理や身上監護をしてもらいます。

本人の判断能力に応じて次の三種類に分かれます。

後見 保佐 補助

後見：判断能力のない方

保佐：判断能力が著しく不十分な方

補助：判断能力が不十分な方

これにより本人の財産管理や身上監護など後見人等の権限が分かれ、成年後見制度を利用した本人の資格等の制限が発生してきます。

成年後見制度利用

成年後見制度を利用したい場合は、本人や配偶者、4親等内の親族が本人の住所地内の家庭裁判所に審判の申立てを行い、手続きを行います。

上島町では、成年後見人が必要と判断し、4親等内の親族がいらないなど家庭裁判所への審判の申立てができない場合は、本人に代わって上島町が申立てを行うことができます。

任意後見制度利用の場合

将来に備えて公正証書で任意後見人となる方と契約を結んでおき、公正証書を作成しておきます。判断能力が不十分になったら利用の開始のために任意後見監督人選任の申立てを家庭裁判所に行います。

法定後見制度利用したい場合

審判の申立て手続きを行い、本人の判断能力の診断書、鑑定書の提出、裁判官による事情の聞き取りや調査官による調査などが行われ、本人の状態により後見人、保佐人、補助人が選任されます。申し立てから審判、後見人等の選任まで2ヶ月～6ヶ月程かかると言われています。また申立てのための費用などがかかります。

法的なトラブルの相談は日本司法支援センター（法テラス）となります。任意後見制度の公正証書作成は今治公証役場になります。

詳細につきましては上島町地域包括支援センターまでお尋ねください。

上島町では、高齢になられてもいつまでも、安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。

多重債務でお悩みの方に

四国財務局に、借金を抱え悩んでおられる方々のための「相談窓口」があります。多重債務問題は必ず解決する問題です。悩まずに相談してください。必要に応じて、弁護士・司法書士などの法律専門家に引継ぎも行います。

■相談方法 まずお電話ください。

相談費用は必要ありません。

■連絡先 高松市中野町26番1号

四国財務局財務広報相談官多重債務相談員

TEL 087-183-112155（直通）

FAX 087-186-218780

■受付時間 月曜日～金曜日

（祝日及び12月29日～1月3日を除く）

9時～12時、13時～17時

日本の食文化を大切に…

皆さんのご家庭では、四季折々の年中行事や通過儀礼の際に、行事食（ハレの食事）を作ったり食べたりする機会はあるのでしょうか？ 最近では、行事自体も簡素化されて、行事食を食べなくなったり、市販のものなどで手軽にすませたりすることも多くなっています。学生を対象にした調査の中には、50年後には元日におせち料理を食べなくなるだろうと推測されるものもあります。日本の行事食や、地域の伝統的な食事が、将来、食卓から消えてしまわないように、しっかりと次の世代に引き継いでいきたいですね。

季節のレシピ

～おひな様おにぎり～

今回は、桃の節句にちなんで、手軽に作れる「おひな様おにぎり」をご紹介します。昨年、生名保健センターで開催した保育所入所前の乳幼児と親子の集う「まめっこクラブ」で、参加者が作ったものです。春らしい一品で食卓を飾ってみてはいかがですか。

（健康推進課 管理栄養士）

季節のレシピ

★おひな様おにぎり(各4個分)★

ごはん	400g
わかめごはんの素	
桜でんぶ	適量
手巻きのり	
	1と1／3枚
きゅうり(杓用)	
	適量
卵	1個
砂糖・塩	少々
かまぼこ(紅)(扇用)	
	4切れ
うずら卵	8個
黒ゴマ	16粒

- ①ごはんを2等分して、それぞれわかめごはんの素と桜でんぶを混ぜ、三角おにぎりを各4個ずつ作ります。
- ②手巻きのりを縦長に3等分して、わかめごはんのおにぎりに巻き、細い三角形に切ったきゅうりを差し込みます。



- ③薄焼き卵を2枚作って半分に切り、桜でんぶのおにぎりに巻きつけ、かまぼこと一緒に爪楊枝で留める。
 - ④②③の上にそれぞれうずら卵を爪楊枝で刺し、ゴマと食紅で顔を作る。
- ※ごはんは酢飯でもよい。

3月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【弓削保健センター関係】TEL 77-3700

- 健康相談 9:30～10:30 3日(水) 佐島栗手中央集会所 5日(金) 明神集会所
- 地域リハビリ(おたっしゃクラブ) 10:00～11:30 (19日のみ10:30～12:00) 17日(水) 佐島栗手中央集会所
18日(木) 久司浦集会所 19日(金) 保健センター 24日(水) 狩尾集会所 25日(木) 下弓削中央集会所
- 精神デイ・ケア 14:00～15:00 5日(金) 保健センター
- リハビリ相談 9:30～11:00 8日(月) 保健センター
- 乳幼児相談 10:00～12:00 2日(火) 保健センター

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

- 成人・老人健康相談 10:00～11:30 2日(火) 3分団集会所 16日(火) 西浦集会所
- 地域リハビリ「お達者くらぶ」 10:00～12:30 10日(水) 生名公民館 11日(木) 西浦集会所
- 作業療法士訪問指導(予約制) 13:00～ 10日(水) 生名島内
- いきいき体操教室 10:00～11:30 25日(木) 保健センター
- まめっこ広場(開放日) 10:00～12:00 8日(月) 保健センター

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

- 健康相談 10:00～11:30 4日(木) 長江公民館 9日(火) 海原公民館 11日(木) 生活文化センター
- にこにこ広場 14:00～16:00 2日(火) 北集会所 17日(水) 保健センター
- 保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00～12:00 17日(水) 保健センター
- 乳幼児相談 10:00～12:00 10日(水) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

