

保健だより



夏太りにご用心

気をつけよう！

夏やせよりも夏太り

夏の暑さによる体力低下や食欲不振などにより、痩せてしまうのが「夏やせ」です。ところが、最近では冷房などの影響や食べ過ぎ・飲み過ぎなどで、夏に太る人が増えているようです。

■夏太りの原因

①体内の水分代謝の低下

冷房のきいたところに長時間いると、人間の体内で水分の代謝が低下し水分が過剰に蓄えられてしまいます。これによってむくみや体重増加を起しやすくなります。

②冷たい飲み物の摂り過ぎ

冷たい飲み物ばかり飲んでいると内臓を冷やすことになり、水分の代謝がうまくいかなくなりやす。

③不規則な食事

暑くて食欲がおちると食事の回数が減ったり偏った食事をとることになります。これらにより体が「飢餓状態」となり、栄養の吸収率が高まったり、食べた物が代謝されず体内に蓄えられ、太る原因となります。

④酒（アルコール）の量が増える

夏はビールなどお酒のおいしい季節です。アルコール自体もかなりの高カロリーですが、お酒には食欲増進作用があるので脂肪分の多いおつまみ

の食べ過ぎにつながります。

■夏太り解消のためには？

☆汗をたくさんかいて、ビタミン・ミネラルの補給をしましょう

汗は体の表面の気化熱を奪って肌を冷やし、水分の代謝を活発にして老廃物もいっしょに排出します。夏は汗をたっぷりかきましょう。

特別に汗をかく運動をしなくても普段の生活の中でなるべく体を動かすようにすれば汗はかきま

す。それによって体脂肪をエネルギーに変えることができます。ここで重要なのは、ビタミン・ミネラルの補給です。

これらは脂肪を分解し代謝を促すのに必要不可欠です。不足すると体重増加、減量できないということになります。

特に夏はビタミンB1、B2が不足しがちです。できるだけ色々な食品をとりましょう。

ビタミンB1	豚肉・レバー・うなぎ・ゴマ・豆類など
ビタミンB2	緑黄色野菜・チーズ・納豆・卵など

☆冷たい飲み物の摂り過ぎに注意

冷たい飲み物は内臓を冷やして代謝を悪くしてしまいます。冷房のきいた部屋ではなるべく温かい飲み物を取りましょう。

冷たい飲み物を飲む時はゆっくり飲みましょう。清涼飲料水はカロリーがあり、糖分も多く含まれています。また、アルコール類も高カロリーです。

☆食物繊維を摂りましょう

野菜やきのこ・海藻などに多く含まれる食物繊維は、低カロリーでかさを増やしたり、脂質や糖分の呼吸を遅らせる働きがあるのでしっかりととりましょう。

☆夕食を食べ過ぎないように、夜食はしないようにしましょう。

人間は、昼間は消化機能が優れており、夜には腸の運動（吸収機能）が活発になり栄養素を蓄える働きがあります。まったく同じ食事をしていても朝食としてとったのと夕食としては体重変化が違います。

夜に脂肪分の多い食事をしたり食べ過ぎてしまえばその分太りやすくなります。

「上島町健康づくり計画」～島人は健康人～（1部抜粋）

	【乳幼児期】	【児童・生徒期】	【青壮年期】	【中高年期】
目 標	おなががすく生活をしよう	丈夫なからだをつくろう 規則正しい生活をしよう	バランスのとれた食事にしよう	楽しい食事をする
私・家族が出来ること	・体を動かす ・おやつの時間と量を決める	・朝ごはんを食べる ・早寝、早起きをする ・バランスのとれた食事をつくり、食べる ・おやつは量と時間を決める ・テレビやゲームは時間を決めてする	・1日3食きちんと食べる ・自分の食事量を知る ・間食を控える ・偏食や早食いをしない ・主食、主菜、副菜をそろえて食べる	・朝ごはんを食べる ・ゆっくりよく噛んで食べる ・バランスよく食べる ・3食きちんと準備する ・彩りよく盛りつけ、食卓の環境をよくする

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

高齢者見守り支援 「住み慣れた地域で暮らすために」

残暑が続いておりますがいかがお過ごしですか。暑い盛りには水分補給や食事（夏野菜など）を摂り、身体の調子を整え、暑さをしのぎましょう。

上島町では一人暮らしの方や高齢者世帯の方が増加傾向にあります。住み慣れた地域で安心して生活できる環境をつくるため、上島町では様々な高齢者見守り支援事業を行っています。

①地域見守りネットワーク事業

（協力事業所 町内四一事業所）

町民が多く立ち寄るところ（商店や金融機関など）や町内を巡回している事業所（新聞、牛乳配達、お弁当配達、ガス会社など）や老人クラブの協力を得て上島町民（主に高齢者）の見守りを行っています。

②独居高齢者見守り事業

町内に子供や親戚がおらず、近隣者等による見守りが困難な高齢者が申請手続きをし、上島町が必要と判断した場合、独居高齢者見守り委員により日常における声かけ、家庭訪問、電話連絡を行います。

③高齢者虐待防止ネットワーク

高齢者、高齢者の養護者に対する支援等のため、虐待防止の予防対策、早期発見、再発対応防止

策を関係機関と連携を持ち、対応します。

④消費者のための見守りネットワーク

高齢者、障害者等の消費者に対する見守りを行い、悪徳商法による被害や多重債務問題を発見したときに迅速に対応します。（岩城産業振興課）

このように上島町では高齢者や障害者、住民の方を様々なことから守るために見守りや支援を行っています。住み慣れた地域でより安心して暮らすためには行政からだけでなく、地域住民同士の協力も必要です。

日々の生活のなかで家族、親戚、町外に住んでいる身内の方々とも連絡を取り合い、なおかつ平生より地域でも交流を持ち、安心して暮らせる、また何かあった時はお互い助け合う気持ちを持った地域づくりを形成していきましょう。

上島町地域包括支援センターでは地域で暮らす高齢の皆さんを介護、福祉などさまざまな面から総合的に支えています。相談を受けましたら関係機関と連携を取りながら対応していきますのでお気軽にご相談ください。

災害時避難支援登録情報確認と 高齢者及び高齢者世帯状況確認

上島町消防本部及び福祉部では災害時避難支援登録情報の確認調査、高齢者及び高齢者世帯状況の確認調査のため、対象者宅に訪問を行っています。

南海地震は今後三十年以内に六十%の確率で発生するとされています。災害時には、高齢者、障害者等の中には情報の入手や自力での避難が困難な方もいます。そこで災害時の避難に支援が必要かどうか把握するために対象者宅に訪問調査をし、災害時避難支援登録の希望を伺います。その後、

自治会や自主防災組織、民生・児童委員、消防団等の協力を得ながら避難勧告など防災情報の伝達体制の確立をはじめ、地域全体で安否確認や避難誘導を行うなどの支援体制を整えていきます。

高齢者及び高齢者世帯状況確認は、高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯を訪問し、状況確認を行います。一人暮らしの高齢者、高齢者世帯の方々が日常生活のなかで人との交流がない、少ないなど孤立化を防ぐため、見守りが必要と思われる方には「独居高齢者見守り事業」「地域見守りネットワーク事業」利用の紹介をしていきます。

上島町役場消防本部及び福祉部の職員が訪問した際には、役場職員の名札を提示し、訪問の主旨の説明文書をお渡ししますので、確認調査にご協力をお願いします。

犯罪・非行防止を呼びかける

7月の「社会を明るくする運動」強調月間並びに「ダメ。ゼッタイ」普及運動の啓発を図るため、7月6日に岩城港、7日には弓削港で街頭キャンペーンをおこないました。

当日は、保護司をはじめ民生児童委員、有害薬物乱用防止指導員、伯方警察署、更生ボランティア、町行政関係者等が船舶利用の乗降者や周辺通行人に、犯罪・非行防止を呼びかけ、さらに有害薬物乱用に陥らないように協力をお願いしました。



食育をよい

暑さ全開！夏バテ予防のためにも野菜をしっかりと食べましょう！

今月は岩城地区の赤穂根学舎・宮脇さんから簡単でおいしいトウモロコシおこわの作り方を紹介していただきました。

■赤穂根学舎

平成13年9月に無人島での自給自足の生活を目指して奥さんと二人で岩城島から赤穂根島に移り住み『赤穂根学舎』を設立しました。

赤穂根島の農地の95%は耕作放棄地です。安全な自給食材を求め牛や鶏、山羊に囲まれて荒れた田畑の再生に励んでいます。宮脇さんの生活は、Yahoo!ブログ「無人島開拓日誌」で詳しく見ることができます。

■赤穂根島自給大作戦

県内外から幅広くの実体験希望者を受け入れ、自給自足を基本にしたお百姓さんの様々な生活の知恵や、海や山の自然を紹介しています。夏休みを利用して親子で、友人どうしで無人島での自然体験を満喫してみてもどうでしょうか。



連絡先・宮脇 馨
☎ 0897 (75) 3131
e-mail kaoru@dokidoki.ne.jp

(健康推進課 管理栄養士)

★とうもろこしおこわ（5人分）★

《材料》

もち米 3合
トウモロコシ 1本
〔みりん 大さじ1
塩 小さじ1〕



- ① もち米はといでざるにあげ、水気を切る。
トウモロコシは皮をむき、長さを半分に切って、粒を包丁でそぎ取ってほぐす。（硬い部分が入らないように注意！）
- ② 炊飯器にもち米、水430ccを入れて30分置く。
- ③ ②に調味料を混ぜて、トウモロコシをのせて普通に炊く。

8月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

- 健康相談 10:00～11:00 3日(火) 3分団集会所
17日(火) 西浦集会所
- 心の健康相談 10:00～11:30 24日(火) 保健センター
- 育児相談・おはなし会・まめっこ自主活動 10:00～12:00
6日(金) 保健センター
- まめっこ広場（開放日）10:00～12:00
9日(月) 保健センター
- ザ・健康講座 13:30～14:30 23日(月) 保健センター
- いきいき体操 10:00～11:30 26日(木) 保健センター
- 夕涼み交流会 16:00～18:00 27日(金) 保健センター

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

- 健康相談 9:30～10:30 24日(火) 引野集会所
25日(水) せとうち交流館 30日(月) 保健センター
- 精神デイケア 14:00～15:00 20日(金) 保健センター
- 生活習慣病予防教室 13:30～15:00
3日(火) 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 3日(火) 長江公民館
31日(火) 生活文化センター
- にこにこ広場 14:00～16:00 4日(水) 北集会所
24日(火) 保健センター
- 保健センター開放日（乳幼児限定）9:00～12:00
25日(水) 保健センター
- 生活習慣病予防教室 13:30～15:00
27日(金) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

元気たくさん

笑顔いっぱい

上島町合同育児教室

6月25日、岩城生活文化センターにおいて「上島町合同育児教室」が開催され、各地区から24組の親子が参加しました。

今回は、運動会を行い、子どもたちも保護者のみなさんも玉入れやダンボール引っ張りレース、リズム体操、太鼓の音の数に合わせグループを組み、自己紹介をする数合わせゲームを行いました。

その後、岩城のレモンを使用したゼリーやアスパラを使ったポテトサラダなど手作りのお弁当を食べ、みんな笑顔いっぱいで、交流を深めることができました。

