

保健師だより 若い世代の健康課題

平成27年度の国民健康・栄養調査結果によると、20歳代、30歳代の若い世代の栄養バランスに課題があることがわかりました。若い世代は他の年齢層と比べて

- ① 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を摂る頻度が少ない
- ② 1日2回以上、ほとんど毎日食べる人が4割程度
- ③ 外食や弁当、惣菜などの利用率が高い
- ④ たんぱく質、食物繊維、カリウム、カルシウムの摂取量が60歳代より少ないことがわかりました。



男性は肥満者(※BMI25以上)の割合が高く、20歳代で4人に1人、30歳代で3人に1人という結果でした。20歳代のBMIが高いほど、40歳代での高血圧や糖尿病の有病率、1人当たりの医療費が増加することが明らかになっていることから、若い世代からの生活習慣病予防が重要になってきます。

反面、女性はやせ(BMI18.5未満)の割合が高く、20歳代で5人に1人、30歳代で6人に1人という結果でした。やせの女性が妊娠すると、低出生体重児の割合が適正体重の女性に比べて高くなる傾向にあり、将来産まれたお子さんが生活習慣病にかかりやすくなることなどもわかってきました。



健康課題の解消のためには

- ① 朝の目覚めのため、朝の光を浴びましょう。朝の光を浴びると、セロトニンという心身に良い影響を与えるホルモンが出るため、すっきり覚醒し体調を整えることができます。
- ② 1日3食主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を、定期的に摂りましょう。外食する場合は定食を選ぶ、お弁当を買う時に幕の内弁当を選ぶなど、ちょっとした心がけが食事の偏りを少なくします。
- ③ 1日30分以上の運動を週2回以上、生活の中に取り入れましょう。車での移動を、近所であれば歩く、休みの日はウォーキングするなど、体を動かす習慣をつけましょう。

若い世代からの生活習慣病予防は、将来の生活習慣病発症予防に直結します。今からでも遅くはありません。健診を受け、生活習慣を見直してみませんか。

※BMIとはWHO(世界保健機関)で定めた肥満判定の国際基準です。体重kg÷(身長m×身長m)で計算し、35以上は高度肥満、25以上は肥満、18.5未満はやせと判定されます。



上毛生き活き塾

参加者募集

■上毛町生き活き塾とは
誰もが、住みなれた地域で生き活きと暮らせるように、さまざまなプログラムを実施し、皆さんの健康寿命の延伸に寄与することを目指しています。

第2回 健康づくりノルディックウォーク教室

大池公園で早朝ウォーキング!

元気な身体を維持するには、無理なく楽しく運動を続けることが大切です。ウォーキングは、「いつでも、どこでも、誰でも」気軽におこなうことができる運動として注目されており、近年、愛好者が増えています。

特に、2本のポールを使って歩く「ノルディックウォーク」は、正しい姿勢で体全体を使って歩くため、効率の良い歩き方が身につき、ダイエット効果はもちろん、認知症予防などが期待されています。健康づくりの一環として、幅広い年代の方を対象としたノルディックウォーク教室を開催します。

- 日 時 7月29日(日) 6:30~8:30
- 場 所 大池公園周辺(集合場所:旧ふるさと手づくり村屋外ステージ前)
- 内 容 楽しく歩いて健康づくり -ノルディックウォーク-
(1)ノルディックウォークのお話
(2)ポールを使ったストレッチ
(3)ノルディックウォークで公園散策
- 対象者 健康づくりやウォーキングに関心のある方
- 定 員 20名(先着順)
※町内在住の方を優先させていただきます。
- 参加料 (1)ポールをお持ちの方 200円
(2)ポールをお持ちでない方 500円
※傷害保険代込み
- 講 師 中川 晋吾氏
ノルディックウォーク公認指導員(鍼灸師・柔道整復師)
- 申込方法 電話またはファックスで、住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。



体全体の筋力を使うので
エネルギー消費量
10~20%アップ(通常の歩行比)
ダイエイト効果、歩行機能アップ、
転倒予防に
ポールの使用で、安全で歩幅が
広がり腰ヒザ股関節の負担も軽減
脳の伝達機能がアップするので
認知症予防、生活習慣病予防に

●申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167) FAX 84-8021
地域包括支援センター TEL 84-7322 FAX 84-7323

健康長寿のまちづくり

認知症初期集中支援チームについて

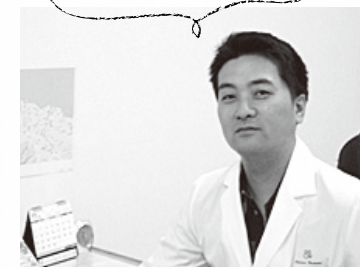
65歳以上の方の約5人に1人は認知症であると言われていています。認知症は、誰もが関わる可能性のある身近な病気です。厚生労働省は、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けていくことができるよう「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」を策定しました。

新オレンジプランでは、すべての市町村において、認知症の方や認知症が疑われる方とその家族の自立生活支援を行う、認知症初期集中支援チームを設置することが義務づけられています。

認知症サポート医は支援チームの核として、診断、治療、介護など様々な支援を途切れることなく受けられるようサポートし、また、かかりつけ医の認知症診断に関する相談に携わるなど、地域での認知症対応力を強化するための役割が期待されています。

上毛町では、豊前市の大川病院と連携し平成28年4月に認知症初期集中支援チームを立ち上げており、認知症サポート医の大川順司院長や専門スタッフの協力を得て、認知症の方やその家族の方の支援に取り組んでいます。

大川順司先生のコラム



はじめまして、大川病院の院長の大川順司と申します。今回、「こうげ町広報」にコラムを掲載させていただいたのは、認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための一助になればという思いからです。

高齢化に伴い、認知症は誰もが関わる可能性がある身近な病気となっています。

認知症の診療に携わっていると、認知症の人やその家族を支援するためには多職種でアプローチし、介護と医療の連携が不可欠と日々痛感しております。平成26年10月に認知症サポート医を取得して地域に関わる機会が増えてきました。認知症サポート医の主な役割は、かかりつけ医の認知症診断やケアなどに関する相談やアドバイザー役となり、医師会、地域包括支援センターなどとの協力・連携の担い手です。そこで、平成28年度より上毛町地域包括支援センターと連携を図り、認知症の啓発活動として講演活動を行い、また、認知症初期集中支援チームにも参加して

おります。私のみならず、当院の医療スタッフが地域包括支援センターと共に、認知症の講演活動やもの忘れ相談会の参加、フレイルサポーターとして活動しております。

今後は、当院の作業療法士、精神保健福祉士、看護師、栄養士などそれぞれの専門分野から認知症に関する情報を町民の皆様に提供させていただきたいと思っております。地域に貢献できる認知症サポート医、病院を目指して邁進していきますので、よろしくお願ひします。

認知症は、初期の時点で専門医に相談し治療や生活の見直しを行うことで、進行を遅らせることができます。早め早めの対応が大切です。

今月号に掲載している「もの忘れ相談会」にも大川病院のスタッフが参加します。気になることがありましたら、ご相談ください。



もの忘れ相談会のご案内

自分や家族のもの忘れが心配な方、認知症の家族の介護をしている方など、もの忘れや認知症にお悩みの方はどなたでもご利用できます。

パソコンを使用したもの忘れチェック(ひとり20分程度)もできます。事前の予約が必要です。

- 主 催 長寿福祉課(地域包括支援センター)
- 参加費 無料
- 予約締切 開催日の前の週の金曜日
- その他 年齢制限などはありません。上毛町にお住まいの方が対象です。無料で会場まで送迎します。希望される方は、予約の連絡の際に「送迎希望」とお伝えください。

■日にち・時間・場所

日にち	時間	場所
7月25日(水)	13:30~15:30	げんきの杜 大広間
8月22日(水)		
9月26日(水)		
10月24日(水)		
11月28日(水)		
12月19日(水)		
1月23日(水)		
2月27日(水)		
3月27日(水)		

●認知症・もの忘れに関する相談及び問い合わせ先 長寿福祉課 地域包括支援センター TEL 84-7322