



健康せきかわ21

いきいきライフ

がんばっています!!

脱メタボ

今年度から始まった特定健診の結果、メタボリックシンドローム(予備軍を含む)に該当した皆さんに対し、保健師や栄養士が相談にのりながら「脱メタボ」に挑戦していきます。

これは、自分の生活を振り返りながら、自分なりにできる



冬場もウォーキングで健康に!

ふれあいど~むは天候を問わずに様々な運動を楽しめます。1周160mのランニングコースは、冬場のウォーキングにはもってこいです。

利用時間 平日: 13時~22時

土日祝祭日: 8時30分~22時

団体に限り、平日午前中(8時30分~正午)の使用を受け付けます。

る行動目標(例えば、ラジオ体操を毎日する。週三日はウォーキングする。早食いをしないなど)を一つから二つ決めてもらい、そのことができたかどうかを毎日チェック。また、体重測定結果と一日食べたものも記録していきます。十月から本格的に挑戦を始めて約二か月。それぞれに効果が現れています。今回は、脱メタボに挑戦している方々の一部をご紹介します。

2か月で3kg減量

男性Aさん(50代)

- ・来年までTシャツのサイズを3Lから2Lにしたい。
- ・仕事もあるので、夜や早朝に歩いている。雪が降ったらど~むで歩こうと思っている。
- ・食事で変わったことは、夜食を食べない、ビールを飲みすぎない、一食に炭水化物を二種類以上とらないことなど。

2か月で6kg減量

男性Bさん(50代)

- ・カロリーの本を買って、毎日の食事を記録してみた。今まで本当に食べ過ぎていたことを理解できた。
- ・一日七千歩以上歩くようになった。体重のグラフをつけて、減っていくのを見るととてもうれしい。腹囲も三センチ減った。

3か月で10kg減量

女性Cさん(50代)

- ・健診結果説明会(九月)後から食事の記録を続けている。
- ・体重も、グラフ用紙をお風

呂場に貼って毎日朝晩測定。
・朝食を食べないことがあつたが、三食きちんと食べ、「おかずを多く、主食を少し」に心がけている。

・ある程度は食事でやせることができた。しかし、その先は運動もしないと進まないと感じ、プールでの水泳や最低でもラジオ体操をしている。

保健師からの

ひとこと

この度、このように関わらせていただいている方々は、今まで何回かダイエットに挑戦しては途中でくじけ、リバウンドで太ってしまうことのある方もいました。

しかし今回は、自分の生活の中で実行できることを決め、それを継続していくことで必ず結果に現れることを、本人だけでなく支援している私たちも強く実感することができました。頑張っている皆さんの姿を見るととてもうれしく、尊敬の念さえ感じます。皆さんがこれからもこの気持ちを継続し、目標達成できるように支援したいと思っています。

誰にでも起こりうる病気

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、八十五歳以上では、四人に一人にその症状があるとされています。

「尊厳をもって最期まで自分らしくありたい」これは、誰もが望むことですが、この願いをばばみ、老後の最大の不安となり、深刻な問題になっているのが認知症です。

認知症の人が、記憶障害や認知障害から不安に陥り、その結果周りの人との関係が損なわれることもしばしばみられ、家族が疲れきって共倒れしてしまうことも少なくありません。

しかし、周囲の理解と気遣いがあれば、穏やかに暮らしていくことは可能です。

認知症を地域で支える

認知症サポーター

地域の誰もが認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を支える手だてを知っていれば「尊厳ある暮らし」をみんな

で守ることができま

す。認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症を理解した認知症の人への応援者です。

村では、関係機関と協力して、認知症サポーター養成講座を開催しています。地域、職場、学校、趣味の会など、さまざまなところで開催していきたいと考えています。

認知症になっても、安心して暮らせる地域になるように一人でも多くの認知症サポーターが増えてほしいと思います。

健康講座 53

「お薬との上手な付き合い方」

県立坂町病院 薬剤部 薬剤科長 秋山めぐみ

「セルフメディケーション」をご存知ですか？最近では、某ドラッグストアのコマーシャルで使われていますので、耳にされたことのある方も多いと思います。

「セルフメディケーション」の基本は、自分自身の健康は自分で管理して守るということです。病気や薬について正しい知識を持ち、時には上手に市販薬（OTC医薬品と呼ばれます）を利用したりしながら、積極的に自分の健康管理を行っていくことをいいます。（OTC: Over The Counter の略。薬局のカウンター越しに購入できるという意味）

それでは、「上手なOTC医薬品の使い方」とはどういうことでしょうか？

薬には、医療用医薬品とOTC医薬品があります。医療用医薬品は、医師の診断のもとその人の体質や症状に応じ

いる場合は、必ず医師、薬剤師に相談してから使用するようになしてください。

薬の飲み合わせによってはその効果が弱められたり、逆に副作用が現れたりすることがあります。また、病気によって使用してはいけない薬などもあります。医療機関から処方されている薬がある場合は、お薬手帳や薬の情報提供用紙などを持参して相談されると良いと思います。

③一〜三日服用しても症状が改善しない場合や、体調に異変を感じた場合には医療機関を受診しましょう。

「薬は毒なり！毒もまた薬なり！」薬は、体にとつては異物、毒ともなりえます。正しく適切に使って、はじめてその効果・恩恵にあずかることが出来ます。簡単にOTC医薬品を使用できる現在、安易に薬にだけ頼るのではなく、自分の健康を守る力、今、本当にするべきこと、必要なものを見極める知識を養うことが一番重要だと思います。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。 ☎六二 三一一