



## 健康せきかわ21 いきいきライフ

忘年会やクリスマス、新年会と食べたり飲んだりする機会が多い年末年始は、1年のうちで暴飲暴食が心配な時期です。また寒いとつい運動量も減りがちで、「年末太り」になってしまうことも多いようです。新年を迎え、体調を良好に保つためには、いつも以上に食生活に気を使い、意識して体を動かすことが大切です。

# 年末年始の食生活

～ ここだけは押さえない！料理・食べ方のポイント～

## 1. 食べ過ぎに注意

お正月は食事の量や回数が増え、食べ過ぎにつながりやすいので注意しましょう。

### ☆たくさん作りすぎない

料理をまとめて作ってしまうと、傷まないうちに消費しようとしてついつい食べ過ぎてしまいます。1回の食事に必要な量だけ作るようにすることがコツです。

### ☆必ず食卓で食事をする

ソファやベッドなどで食べてしまうと間食の癖がついてしまいます。また姿勢が悪い状態での食事になることから、満足感が得られないことに加え、消化・吸収も悪くなってしまいます。

### ☆自分の量を取り分けてから食べる

大皿に料理を盛って各自で取り分けて食べるようにしてしまうと、自分がどのくらいの量を食べたのか把握できなくなるのであまりお勧めできません。自分が食べる量だけ最初にお皿に取り分け、目に見える形にさせていただくことが、食べ過ぎ防止につながります。

### ☆よく噛んで食べる

食欲を抑えてくれる物質が脳内から分泌されることにより、食べ過ぎを防ぎます。



## 2. 栄養と時間のバランスを心がける

食事は1日3食が基本です。栄養バランスのとれた食事を3食同じくらいの量、規則正しくとっていただくことが大切です。まとめ食いや大食いは身体に大きな負担をかけてしまうので控えるようにしましょう。

## 3. 野菜を十分に摂りましょう

野菜は毎食とりたいものです。野菜に多く含まれる食物繊維は、食後血糖値が急激に上がり、血管が傷つくのを抑えてくれます。

おせちなどの正月料理だけでは、特に緑黄色野菜が不足するので、お浸しや煮物、サラダなどを1品加えましょう。

生野菜が沢山食べられないというときには、火を通して加熱することでたっぷり食べることができます。



# 関川村包括支援センター通信 ⑤2

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

## 「認知症の人と家族を支える医療と介護」

### 脳の健康ファイルをご活用ください

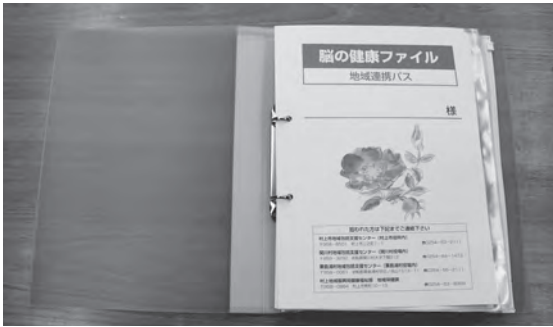
#### ◆脳の健康ファイルとは

認知症の人とその家族が住み慣れた地域でその人らしく、いつまでも安心して暮らしていくために、主治医、ケアマネジャー等の関係機関がそれぞれの専門性を活かし、認知症の人と家族と連携し支えていくための仕組みとして作成しました。

このファイルには、認知症の人の思い（楽しいこと、心配なことなど）やこれまでの暮らしぶり、医療や介護サービスの情報などが入ります。認知症によって伝えたいことがうまく伝えられない場合でも、このファイルがあれば、認知症の人の大切な情報や気持ちを関係者に伝えることができます。ようになりません。また、関係者はその情報をもとに、本人に合ったケアやサービ

スを提供することが可能になります。

脳の健康ファイルを活用した医療・介護の関係者と認知症の人や家族をつなぐネットワークは、村上岩船地域のほか、新発田地域でも進められています。詳しくは、主治医または、地域包括支援センターにご相談ください。



# 健康講座

119

## 健康的に長生きしよう

(健康寿命の話)

県立坂町病院 内科部長 五十嵐 仁

日本人の平均寿命は世界一です。しかし長生きしたとしても寝たきりでは面白くないですね。健康寿命とは「日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる期間」と定義され、最近注目されている視点です。寝たきりの原因の8割は、脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱、骨折・転倒です。脳血管、認知、骨折については予防策があります。大事な点を知り、いつまでも幸せな生活を送れるようにしましょう。

元巨人軍監督の長嶋茂雄さん、元首相の田中角栄さんや小淵恵三さんなどのように、人生が180度変わってしまします。この病気は「心房細動」という心臓のリズムが乱れる病気を持つている人に起きます。心房細動があったら、抗血栓薬という血をサラサラにする薬を飲み続けることで、脳塞栓症の危険を大幅に減らすことができます。脳血管の予防は「脈が乱れていたら薬を飲むこと」と覚えて下さい。認知症予防に有効と言われているのは、社会への参加と運動です。残念ながら認知症を予防する薬はまだ開発されていません。本を読む、文章を書く、編み物をするといった、一人で行う知的活動や生産活動などでもいいのですが、特定の行動だけを繰り返している

と認知症の予防効果は低下すると言われています。一方、集団での知的活動や生産活動を行うと、認知症の予防の効果が続くと言われてます。笑うことも大事です。「仲間と会って、話して、笑って過ごす」を習慣にしましょう。

最後に骨折です。年をとり骨が折れる代表的な病気が骨粗鬆症（こつそしょうしょう）です。骨粗鬆症は、骨の量が減り、骨の構造がすかすかになる状態です。健診を受けて、若い頃よりも身長が4cm以上低くなった、最近の身長よりも2cm以上低くなった、などがあれば、骨粗鬆症による背骨（椎体）の骨折が疑われ、薬物治療の対象になります。進行を抑えるには運動が重要です。骨に適度な負担をかけるような運動が有効で、ジョギング、ウォーキング、背伸び、片足立ち、足上げなどがあります。この他にも、家事でこまめに動く、買い物で歩く、なども有効です。とにかく体を動かしましょう。

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111