

年末年始の食生活





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。

~ ここがポイント お正月料理メニュー集

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

ソファーやこたつ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、目に見える形にしていただくことが、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. 野菜を十分にとりましょう

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 낅 村包括支援センタ 通 **信** 64

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 **8**64-1473

介護保険事業計画と 実態調査につい

反映されることから、 025年)を見据えた地域 高齢者となる平成3年(2 団塊の世代が(75歳)後期 見直しや変更がされてきま 料を設定しています。事業 を行うとともに、 3年に一度事業計画を作成 に重点がおかれました。 包括ケアシステム※の構築 となり (平成2から2年度) した。現在の計画は第6期 し介護サービス量の推計等 介護保険制度においては 社会全体の動向も 高齢者の状況だけ 介護保険 順次

題です。 加え、 推進、 仕組みの構築等についても 充実を図っていくことが課 地域で地域を支える 高齢者の社会参加に

把握し、計画に反映するた 実施いたします。この調査 包括ケアシステムに関わる 活状態、保健・福祉・介護 するにあたり、 いたします。 ますので、ご協力をお願い めの最も重要な調査となり て、今年度中に実態調査を ニーズの把握等を目的とし に対する意識や意向、 第7期の事業計画を策定 村の全体状況や課題を 高齢者の生 地域

いが一体となり高齢者を支 生活支援・介護予防・住ま らせるよう、医療・介護・ ※地域包括ケアシステム 高齢者が住み慣れた地域 自分らしく最期まで暮

のみの世帯の増加、

認知症

高齢者の単身世帯・高齢者

システムの推進を基本に、

32年度) は、地域包括ケア

第7期計画(平成30から

ます。

村でも、

介護予防の

計画を策定することになり

た高齢社会の進行に即した

会保障給付費の増加といっ 高齢者の増加などによる社

坂町病院に赴任して

)域医療をやっていて思うこと 新潟県立坂町病院内科医長 黒 Ш

覚がないだけと私は思います。

私が坂町にきて半年たちま

医療に携わっており、

単に自

と言えます。というわけで、 という各々の地域医療の問

大学で働いていても必ず地域

少ない医療過疎地域の経験が 師が多いグループには向いて 思っておられたようです。 どうも僻地診療=地域医療と ない」と話す人がいました。 が、「大学病院で働いている医 域医療研修」があったのです 格をとるべく講習会に参加し いないテーマだ」とか、「人が 研修をうけてもらうプログラ ムを作る」ためのテーマに「地 ました。その中で 「魅力ある 先日、 研修医の指導医の資

私が新潟大学病院で勤務して 診療では、病院外の 考えます(図を参照ください)。 療の問題を解決する医療」と は地域医療の一端に過ぎませ なる必要がありますが、これ それ故に介護関係にも詳しく の問題への対応も求められ、 に住んでいる住民が抱える医 確かに、高齢者が多い僻地 実例を挙げてみましょう。 地域医療とは、「ある地域 生活

> 検索し、幸いにも新潟市内の 者は延期してもらい、 と、納得できる主張をされて 地区と△△病院は急患を受け から新潟市内の施設を探した 潟市だと急患の相談ができる も必要です。その中に肺炎治 地区からの救急車の受け入れ 学病院は、諸々の事情で県央 いた時の話ですが、 これは新潟市と県央地区が抱 整をゆっくり行える転院先を おり、泣く泣く入院予定の患 る入院予約待ちの患者が多数 は極めて高度な検査など受け いました。一方で、大学病院 し、私たちも戻りたくもないし ないから(患者を)戻せない い」、「今まで住んでいた〇〇 いましたが、患者の家族は「新 なり在宅調整に入った患者が 療後に自立した生活が困難に 療養病院に転院できました。 昨今の 在宅調

允 あるいは離れざるを得なくな でなく、ケアマネージャーを ニーズがありどう対応すべき 対し、まずは耳を傾けどんな 医療圏の住民が困ったことに 年しかこの地域に住んでいま ると私は考えます。 はその地域から離れてしまう、 そうなると、その地域の住民 安心できる生活は確保できず、 つでも欠けると患者と家族は る方々の能力も重要です。1 はじめとした介護関係に携わ 地域医療の実践には病院だけ かを日々模索しております。 せん。この病院がカバーする したが、言い方を変えれば半

*このコー わせは、 県立坂町病院へ。 ナーへのお問い合

362-3111

院後の安心できる生活の確保

える「急患の受け入れ」と「退

僻地診療

地域医療