ふれあいプラザだより

◇健康増進担当 ☎2-4128
◇介護支援担当/地域包括支援センター
☎2-5555

9月10日～16日は自殺予防週間です

【働く人の睡眠と健康】

睡眠不足、不眠などの睡眠問題が続くとメンタルヘルスが不調になりやすくなります。良い睡眠をとるには「量」「リズム」「質」を考えます。

【良い睡眠をとるためのアドバイス】

★夜更かしの習慣に困っていませんか？

「早く寝なきゃ！」と、寝る時間にこだわるより、「毎朝、早起きすること」に注目しましょう。同じ時刻に1日をスタートさせることが大切です！

★スマートフォン、パソコンの画面を寝る直前まで見ていませんか？

画面から発光されるブルーライトを浴びると、体内時計がずれて寝つきを悪くします。逆に朝、日光を浴びると体内時計は正常に働きます。

★睡眠薬代わりにアルコールをとっていませんか？

寝る前のアルコールで寝つきがよくなることがあっても、眠りが浅くなり、アルコール量が増え、アルコール依存になる危険が高まります。「眠れなくて苦しい」など、日中の眠気が強い場合は相談、受診を考えましょう。

※参考　厚労省「こころの耳」、山本晴義「はたらく人の自立神経ケア」

【働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト】
「こころの耳」https://kokoro.mhlw.go.jp

【町の身近な相談場所　「心の相談日」】

◆相談日　第2・4水曜日※祝祭日は除く
◆時間　8時30分～17時15分
※事前にご予約を受付けます。
◆場所　ふれあいプラザ
※お問い合わせは、ふれあいプラザ（☎2-4128）まで

いい歯ピカピカ教室（幼児歯科健診）のご案内

◆日時　9月6日(火)　13時50分～
※時間は申込み受付時にお伝えします。
※新型コロナウイルスの感染症の状況によっては、急遽中止となることがあります。
◆対象　1歳～4歳児（年少児童まで）
※ただし、1歳未満でも生歯6本以上あれば受診できます。
◆定員　28名
◆申込期間　8月31日(水)まで
※定員に達した場合は、申込期間内でも申し込みをお断りします。
◆内容　歯科健診・フッ素塗布
◆持ち物　歯科手帳
◆場所　ふれあいプラザ

認知症になっても安心して暮らせる社会を
～9月21日は世界アルツハイマーデー～

お問い合わせは
地域包括支援センター
☎2-5555まで

認知症は誰もがなり得るものであり、家族や身近な人が認知症になる事等を含めて、多くの人にとって身近なものとなっています。

認知症になっても・ならなくても住み慣れた地域で共に支えあい生きていく「**共生**」、そして認知症になる事を遅らせる、もしくは認知症になっても進行を緩やかにするという意味の「**予防**」への普及啓発期間として、毎年9月は「世界アルツハイマー月間」とされています。

本町においても認知症への理解を深める取り組みとして、下記の事業を進めています。

第1弾
テーマ展示
「認知症を正しく知ろう」
◆場所（9月）　・ふれあいプラザ
・図書館

第2弾
講演会
「認知症を地域で支える～当事者から学ぶ、認知症のアレコレ（仮）～」
◆日時　9月下旬予定。詳細は広報10月号でお知らせします。

若年性認知症の方や認知症介護経験者など、認知症に関わる当事者を招いた講演会を開催予定です。

第3弾
認知症サポーター養成講座を受けませんか？

“認知症サポーター”は、何か特別な事をする人たちではありません。

認知症を正しく理解し、もし身近に認知症の方がいた時にそっと見守る、そっと手助けをする「地域の応援者」です。上士幌町にたくさんの応援者がいる事を目指し下記の通り随時実施可能です。

「こんな時どうしたらいいのだろう？」「認知症ってどんなこと？」皆さんの疑問解決のヒントを得る事もできます。興味関心のある方は、どうぞこの機会をご活用ください。

◆定員　5名以上で開講
◆日時・場所　受講者と相談して決定
◆参加費　無料
◆その他　標記講座は、通年で受け付けております。

第4弾
認知症サポーターステップアップ講座Vol.2
※6/1・8/18 開催の認知症ステップアップ講座Vol.1を受講した方が対象です。
◆日　時　9月7日（水）　13時30分～15時
◆場　所　ふれあいプラザ　研修室
◆その他　申込不要。これまで配布された資料をご持参ください。

【注意】新型コロナウイルスの感染状況により、急遽開催中止となる場合がありますので、予めご了承ください。

栄養コラム　8月31日は野菜の日

野菜の日は、全国青果物商業協同組合連合会などの団体が「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで制定した記念日です。皆さんは毎食、野菜料理を食べていますか？

上士幌町民へのアンケート調査によると、平成29年より令和３年の調査時の方が毎食野菜料理を小鉢１杯以上とる人が減少していました。野菜には健康な身体で過ごすためにとても大切な栄養素（食物繊維、ビタミン、ミネラルなど）が含まれています。今回は、私たちの身体を健康にしてくれる野菜についてご紹介します。

○野菜の効能

- 糖質の吸収をゆっくりにして、血糖値の急激な上昇を防ぐ
- コレステロールの吸収の阻害をする
- 便を出しやすくする
- 満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防ぐ
- 肌の状態を守る
- 血管を修復する
- 風邪をひきにくくする

○１日に必要な野菜の量は？

◆「健康日本21（厚生労働省推奨）」によると、生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するために“１日の野菜摂取量の目標は350ｇ以上”としています。
◆１皿70ｇ相当の野菜料理にすると、１日５皿分以上必要です。
◆北海道民の１日の野菜摂取量の平均は280ｇで、70ｇ足りていません。
１日にあと１皿（70ｇ）の野菜料理を食べると目標量の350ｇを達成することができます。

○１皿分の目安

ほうれん草のお浸し

金平ごぼう

具だくさんみそ汁

野菜の煮物

なすの炒め物

サラダ

きゅうりの酢の物

○野菜ジュースは野菜の代わりになるの？

野菜ジュースは野菜のビタミンやミネラルを簡単に摂れるため、便利です。しかし野菜をジュースにする過程で、ビタミンＣや食物繊維などのいくつかの栄養素は減少してしまいます。

野菜ジュースは野菜の代わりではなく、野菜が摂りにくい時に食生活をサポートする飲み物として活用することをお勧めします。

【野菜ジュースと野菜の違い】

	野菜ジュース	野菜
小腸の働き	食物繊維が少ないため、野菜ジュースに含まれる糖質や果汁（果糖）の小腸で吸収するスピードが速い。	腸の壁に食物繊維がへばりつき、一緒に食べた物に含まれる糖や油、コレステロールの吸収がゆっくりとなる。

※野菜の栄養（食物繊維やビタミン、ミネラル）は、身体の中で作り出すことも貯めておくこともできないため、毎日食事で補うことが大切です。