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

献血にご協力ください

献血を次のとおり行いますので、多くの方の協力をお願いします。

◆日時 2月16日(木)
◆場所
◇上士幌町役場前 ・10時～11時30分
・13時～14時30分
◇電源開発(株)上士幌電力前 ・15時～16時
◆対象 16歳～69歳の方(65歳以上は献血経験者)
※200mｌ献血の一日の受け入れに制限があり、ご協力頂けない場合もあります。
※お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで

にっこり交流(認知症共生&予防)カフェのご案内

「認知症と共に生きる ～当事者から学ぶ、認知症～」

誰もがなりえる認知症。その数は、高齢社会の到来と共に増加しています。しかし、高齢になる前に発病する「認知症」があるのをご存じでしたか？

認知症になったらどうなるのでしょうか、何かが変わるのでしょうか。

若年性アルツハイマー型認知症の方をお招きし、当事者ならではのお話をお聞きする機会を設けました。ぜひお越しください。

◆日時 2月8日(水) 13時30分～15時
※当初予定していた、2月15日ではありませんので、ご注意ください。
◆場所 ハレタかみしほろ
※当初予定していた、ふれあいプラザではありませんので、ご注意ください。
◆講師 若年性アルツハイマー型認知症当事者 堀田 一義氏(62歳)
◆申込 不要

認知症サポーター養成講座を開催します

お申し込み、お問い合わせは地域包括支援センター ☎2-5555まで

あなたも

認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターとは

認知症サポーターは「なにか」特別な事をする人ではありません。偏見を持たず、認知症の人やその家族(介護者)を温かく見守る応援者です。

認知症サポーター養成講座とは

高齢化率35％を超えた上士幌町においては、今後更に認知症への正しい理解と地域での支えあいが求められ、認知症になっても安心して生活できる地域づくりを目指しています。

◆日 時 2月22日(水) 10時～11時30分
◆場 所 ふれあいプラザ
◆説明員 認知症キャラバンメイト
上士幌町地域包括支援センター 松下 恵
◆対 象 どなたでもご参加いただけます。
※過去に受講され方の参加も大歓迎です！
◆申 込 2月21日(火)までに、右記Webフォームまたはお電話でお申し込みください。

いい歯ピカピカ教室(幼児歯科健診)のご案内

◆日時 3月7日(火) 13時50分～
※時間は申し込み受付時にお伝えします。
※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、急遽中止に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本以上あれば受診することができます。
◆定員 28名
◆申込期間 2月20日(月)～3月1日(水)
※定員に達し次第、受付を終了します。
◆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

栄養コラム 冬場の体重増加解消について

年末年始は、久しぶりに会う家族や友だちとご馳走を食べられる楽しい機会が増えた方も多いのではないでしょうか？また長期休みはゆったりし、リラックスできると食欲がわき、ふと気が付くと体重が増えていたという方も多いようです。体重が増えて脂肪細胞が大きくなると、インスリンの血糖を下げる働きをじゃましたり、血圧が上がったり、血管の壁で炎症を起こしたり、生活習慣病を引き起こす原因になります。体重が増えていた方は少しずつ、以前の体重に戻していきましょう。

なぜ太るのか？

○お腹が空くから食べる

➡例えば朝食を欠食するとお腹が減り、口が寂しくなってつい間食してしまうことがあります。また、足りない栄養素を補うためにもっと食べたくなります。朝食も食べ、3食しっかり食べましょう。

○食べ過ぎてしまって太る

➡特に糖分(甘いものなど)や脂分(揚げ物など)を食べ過ぎて、身体の中で余ってしまうと脂肪として蓄積されやすくなります。

また、摂取カロリーと消費カロリーのバランスが大切で、摂取したカロリーを使わないと太りやすくなります。

○あまり食べていないのに太る

➡食べている内容を見直しましょう。普段気をつけていても外食や惣菜類が多いと、太りやすくなります。食べる頻度も多くなっていないか確認してみましょう。

食事や運動は毎日のことなので、頑張り過ぎずに普段の生活に取り入れてみましょう!

やせるにはどうしたらよいのか？

○バランスの良い食事を食べる

バランスの良い食事の基本	【1日の目安量】 ※個人差はありますが、激しい運動・肉体労働をしない方の場合
主食 (ごはん、パン、麺)	ごはんなら1食に茶碗1杯※×3食を目安 ※男性:約150～200g 女性:約100～150g
主菜 (肉、魚、卵、大豆製品)	肉 50g(薄切り肉3枚程度) 魚 50g(1切れ弱程度) 卵 50g(1個) 豆腐100g(1/3丁程度)
副菜 (野菜、きのこ、海藻)	1日350gの野菜(1食に小鉢1～2杯程度) 緑黄色野菜(人参・ほうれん草・ピーマンなど)120g 淡色野菜(白菜・大根・たまねぎなど)230g
乳製品	牛乳200mｌ
果物	(いずれか1つ) みかん(中)/2個または、りんご/半分または、バナナ/1本

○よく噛んで食べる

➡満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止します。

○適度な運動

・ウォーキングやジョギング、サイクリング、エアロビなど
➡内臓脂肪を減らす効果やストレス軽減効果があります
・スクワットや腹筋、腕立て、プランクなど
➡筋力や筋肉量を増やす運動で、体力の維持や基礎代謝が上がり痩せやすい身体を作ることができます