

こんにちは 保健師です

この冬、チャレンジしてみませんか？

体が喜ぶ生活習慣！

◆ダイエットに、記録をおすすめします。

ついつい食べ過ぎ・飲みすぎ、そして寝正月も過ぎ、気づくと「プロヨ体型」を実感する私たち。でも、身体には体温調節作用があり、寒い季節は熱を生産する働きが盛んになって基礎代謝が増えるといえます。ですから、この冬期間こそスリムになるチャンス！

「お腹ポッコリ」を解消しようと思ったら、「いつ、何を、どれだけ食べたか」書き出してみませんか？ また、「体重、腹囲、歩数など記録」してみませんか？ 毎日記録をつけるようにすると自然と頑張る気持ちが出てきます。

◆高血圧を放っておかないください！

血圧が高い状態が続くと、血管壁に絶えず強い圧力がかかり、血管は弾力性を失って動脈硬化が進みます。動脈硬化は、加齢とともに誰でも起こるものですが、高血圧を放置した場合は、加速度的に進みます。高血圧予防の新基準では、たとえ140mmHg、90mmHg未満であっても、腎機能に問題があったり、メタボリックシンドロームがある場合は、心血管系リスクを発症する可能性があり、降圧治療が必要と判定されます。

血圧管理のためには、家庭血圧の測定をおすすめします。特に35～40歳代の高血圧予備群の頃に、「ちょっと高め」を見つけることが重要です。そして、高血圧の予防・改善のために、塩分を意識して減らし、ニコニコペースの軽く汗ばむ程度の運動（今より1000歩！）を続けてみましょう。普段、運動習慣のない人は、毎日の生活の中で、できるだけ体を動かすように心がけるだけでもよいでしょう。

◆ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒に気をつけましょう。

特に冬季に流行し、手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。子どもや体力の低下している高齢者などでは重症化することがあります。

家庭での予防対策として、

- 1 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗う。
- 2 加熱が必要な食品は中心部まで、しっかり加熱する。（中心温度：85℃で1分以上）
- 3 調理器具の殺菌などは、熱湯消毒や塩素系の漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）が有効です。塩素系の漂白剤は、吐ふつ処理などにも使えますが、使用にあたっては、「使用上の注意」を確認しましょう。

ふるさと 故郷だより ～私の育ったまち～



有賀利奈子 さん(旭町)

岩手県
大槌町
出身



今月は岩手県大槌町吉里吉里出身の有賀利奈子さんにお話を伺いました。

吉里吉里は作家井上ひさしの作品「吉里吉里人」の舞台となった地区で、太平洋に面した町だそうです。故郷のお話を伺うと「家が海の目の前ですの小さい頃は、夏は家で水着になって学校のプールと海との往復の毎日でした。あと、漁師町なので、昔から近所からのおすそ分けで、ホタテやウニはいつも食べていましたし、先日も故郷に住む姉からアワビが届いて、家族でいただいたところですよ。」と話しておられました。

以前は仙台市にお住まいだったそうで、5年ほど前にご主人の実家のある鏡石町へ越してこられたそうです。仙台のにぎやかなところから来たので町の和やかな雰囲気はほっとしたそうです。

小中高校に通うお子さんがいるので毎日がとても忙しいそうですが、基本的にのんびりな性格なので、子供が大きくなったら何もしないのんびりできる時間が欲しいなど仰っていました。

「町には鳥見山公園という素晴らしい施設があるので、ぜひもっと遊具などを充実してほしいです。そうすればもっと多くの親子連れが楽しめると思います。」と話して下さいました。

このコーナーにご協力いただける方を募集します。故郷の思い出を語ってみませんか。お問い合わせは、町総務課 ☎62-2111 までお電話ください。

若さの秘訣は呼吸法

～文化講演会・由美かおるさん～

11月25日（木）に町中学校体育館で、平成22年度の町文化講演会が行われ、今年も、講師として、時代劇水戸黄門のかけろうお銀で有名な、女優由美かおるさんが講演を行いました。

当日は、由美さんのいつまでも変わらない美貌と若さの秘訣を聞こうと、約600名の皆さんが町内外から詰めかけました。

最近では女優としての活動だけでなく、執筆活動や講演活動など様々な活動に取り組みんでおり、そのバイタリティ



▲テレビでの美しさそのままの姿でした。

とスリムな体型を維持する秘訣は、西野流呼吸法にあるそうです。

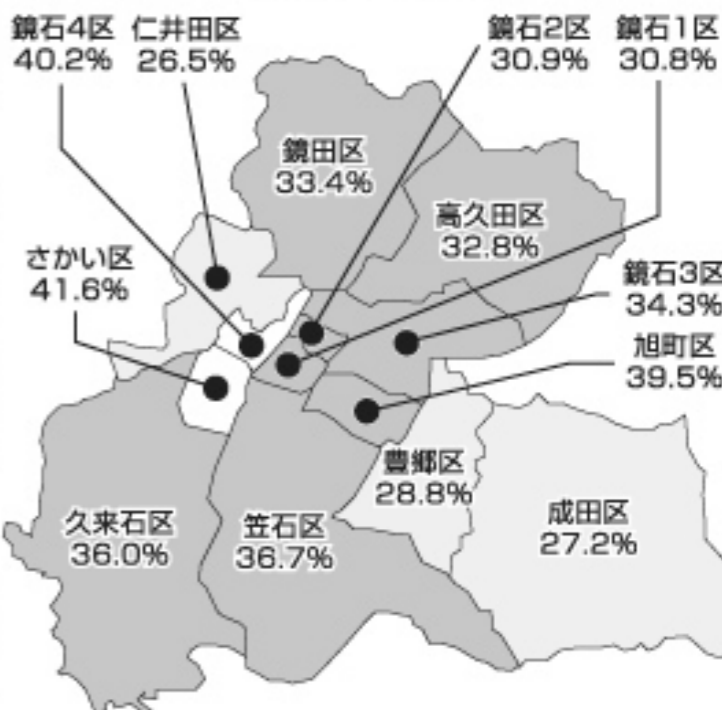
講演では、参加した皆さんと実際に呼吸法を練習したり、アコーディオンを演奏しながら歌を披露していただいたりして、観客を楽しませてくれました。

鏡石町文化講演会



▲60才をむかえるその体型はデビュー当時から全く変わらないそうです。

〈町内各地区の住宅用火災警報器の設置率〉



住宅用火災警報器を設置しましょう

昨年7月から8月にかけて皆さんに協力いただいて実施した、住宅用火災警報器設置アンケート調査の結果がまとまりましたので、お知らせします。

アンケート回収率は66.4%で、住宅用火災警報器の設置率は34.3%でした。

消防法の改正により、全ての住宅へ設置が必要となり、新築の住宅へはすでに設置が義務付けられており、今お住まいの住宅については、平成23年5月31日までの設置が義務づけられています。

須賀川消防署でも期限内に呼びかけていますが、まだまだ未

設置の住宅が多いようです。住宅用火災警報器は、皆さんの大切な命と財産を守る、もっとも手軽で効果的な装置です。まだ設置がお済でない方は、期限内に必ず設置をお願いします。

お問い合わせ先
須賀川消防署鏡石分署
☎62-4511

岩瀬管内市町村住宅用火災警報器設置率

	世帯数 (H22.4.1)	設置世帯数	設置率
鏡石町	4,085	835	34.32%
須賀川市	27,000	5,132	46.50%
天栄村	1,713	537	53.01%

(仮称) 特別養護老人ホーム牧場の朝 職員募集のお知らせ

募集職員内容
生活相談員 2名 (社会福祉士・社会福祉士準) ケアマネジャー 2名 (介護支援専門員)
介護職員 45名 (原則 介護福祉士) 施設副統括職員 2名 (看護師等)
看護職員 5名 (看護師・准看護師) 管理栄養士 1名 (管理栄養士)

平成23年9月、岩瀬牧場内に特別養護老人ホームが開設します。開所に伴い職員募集を行います。詳細については開設準備室又はハローワークまでお問合せください。

施設概要
特別養護老人ホーム(ユニット型) 定員90名
併設型短期入所(ショートステイ) 定員10名

お問い合わせは
牧場の朝開設準備室まで
お願いします。▶▶
TEL.024-983-3071 FAX.024-939-0296
http://www.sei|ukel.org/ [Email]info@sei|ukel.org