

## 健康コラム

### 「肥満解消でイキイキ元気！」

肥満とは、「体脂肪が必要以上に増えた状態」のことだと言えます。体脂肪は、生命活動に欠かせない役割をしていますが、増え過ぎると悪影響を及ぼします。

体脂肪は年齢とともに増加する傾向があり、基礎代謝の減少が理由のひとつです。

若いころと同じ食事が続くとカロリー過多になり、体脂肪が蓄積されます。体重が変わらなくても、筋肉量が落ち、体脂肪が増えることもあります。

#### ●食事抜きは× (ダメ)

食べた物を脂肪として蓄えようとしてしまいます。

#### ●食事制限だけは× (ダメ)

体を支える力が弱くなります。肥満解消は、食事と運動で行うものであることを忘れずに、健康的な体を手に入れましょう。

## 保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

### ●乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします

2日(火)	3 歳 児 (23年 8月生)	【受付】 13:00 ～13:30
3日(水)	1歳6カ月児 (25年 2月生)	
9日(火)	4 カ月 児 (26年 5月生)	
10日(水)	9 カ月 児 (25年 11月生)	

### ●フッ化物塗布 予約制で料金は1回500円です

対象は1歳6カ月以上の子どもです

4日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
25日(木)	10:00～11:30	

### ●ピンピンからだ広場 15日(月)はお休みです

高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～

毎週月曜日	10:00～12:00	13:30～15:30
毎週金曜日		

### ●母子健康・栄養相談 (乳幼児)

乳幼児の発育・発達などについてご相談ください

4日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

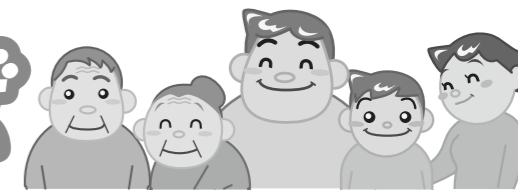
### ●一般健康・栄養相談 (乳幼児～成人)

年齢を問わず健康相談を行います

18日(木)	10:00～11:30	寿 児 童 セ ン タ ー
--------	-------------	---------------

※各種予防接種やがん検診は、広報もい4月号に折り込みしたオレンジ色の用紙「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。  
※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

# 健康ひろば



## 介護予防は低栄養予防から

「今どき低栄養なんて…」と思いませんか？

高齢者は「肉を食べない」「好きなものだけ食べる」「入れ歯が合わず食事が食べにくい」などの理由で、栄養バランスが偏り、たんぱく質などが不足しがちになります。健康を気づかい、食事に配慮している人でも低栄養(栄養失調)に陥りやすいのです。70歳以上の5人に1人が、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足した状態だと言われています。

低栄養になるとどうなるのでしょうか。低栄養になると血液中のアルブミンというたんぱく質の一種の値が低くなり、まず体重の減少としてあらわれます。抵抗力も低下し、病気になりやすくなります。筋力も弱まって転倒や骨折をしやすくなります。寝たきりや閉じこもりの原因になり、このような状態になると老化が加速します。いつもの食習慣をちょっと見直し、低栄養を予防すれば、老化を遅くすることができます。

### ◆バランスのよい食事を心がけましょう◆

1日の中で同じメニューが重ならないように意識してみることははじめます。「たくさん」食べるより「まんべんなく」食べるようにしましょう。

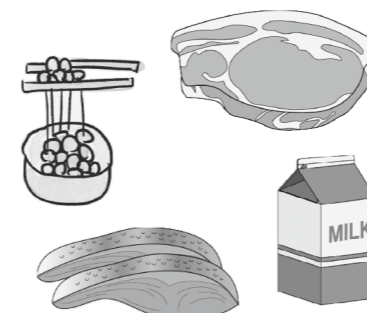
- ・3食をしっかり食べ、欠食をしないようにする。
- ・肉、魚、卵、大豆製品を毎食時にどれか1品ずつ摂る。
- ・コップ1杯の牛乳または乳製品(ヨーグルトなど)を1日1回、果物と合わせて摂る。
- ・食欲がないときは、さまざまな栄養を摂取するために、おかずを優先して食べる。
- ・一度に1食分を食べられないときは、数回に分けて食べる。



### ◆食べにくい食品に注意しましょう◆

噛む力や飲み込む力が弱ってくると、食べにくくなる食品があります。噛みにくい、むせやすい、口や喉に残りやすい食品は、下ごしらえの工夫などで、安全に食べられるようにしましょう。

- ・隠し包丁をいれる。
- ・水分(牛乳など)に浸す。
- ・よく叩き繊維を切る。
- ・あんかけや卵とじにする。
- ・やわらかく煮込む。



※腎臓病や糖尿病などの疾病をお持ちの方は、医師の指示に従い食事療法を守ってください。

問 市・地域包括支援センター (はーとふる内) ☎49-6060

## るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00～17:00/9:00～20:30(水・木) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

9月のイベント	6日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座⑤「骨格・筋疾患(転倒、骨折)」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏
	6日(土)	13:00～14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
	13日(土)	13:00～14:00	マンスリー健康講話「胸骨圧迫の必要性和119番～身近な人だからできること～」 講師：留萌消防組合留萌消防署 担当者
	20日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座⑥「高齢者の消化器疾患」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏
	20日(土)	13:00～14:00	医療・介護お仕事シリーズ「介護福祉士のお仕事」 講師：NPO法人るもいコホートピア 小方 崇嗣氏

### お(知)ら(せ) 市民公開講座「認知症フォーラム～みんなで支えるまちづくり～」

日 9月27日(土) 14:00～ 所 留萌産業会館2階大ホール  
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏

## 9月7日の日曜当番医院

### 藤田クリニック

宮園町1丁目 ☎42-1660 9:00～17:00

※上記以外の日曜日・祝日および夜間の診療はかかりつけの病院・医院へお問い合わせください。  
※市立病院は二次医療病院として、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

## 参加者募集 こそえーる料理講習会

### 「ふっかふかの手作りパン」講習会

日 9月12日(金) 10:00～ 定 10人 費 1,000円  
申 8月26日(火)～9月5日(金)(日曜除く)

下記まで電話でお申し込みください

問 風土工房こそえーる ☎43-4556

▼風土工房こそえーるでは定期的に料理講習会を開催しています。9月は「ふっかふかの手作りパン」講習会です。ぜひご参加ください。



○当日はエプロン、キャップ(三角巾)をご持参ください。