

「健幸」づくり にチャレンジ



健康メモ No.91

長門市保健センター
Tel 23-1133

「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域のみんなが健康で幸せを感じることができる「くらし」をいいます

「血糖値高め」を防ぐには

糖尿病とは、血糖を調整するホルモンであるインスリンの作用が不足して血液中にブドウ糖が増えすぎると、体内代謝がスムーズに行われなくなる病気です。糖尿病で特に注意が必要なのが合併症です。糖尿病は、ほとんど自覚症状がないまま進行し、気付かずに放置していると、さまざまな合併症を起こしてしまいます。

糖尿病の3大合併症として、糖尿病性網膜症（成人の失明の原因2位）、糖尿病性腎症（透析が必要になる原因疾患1位）、神経障害（手足のしびれや痛み、感染症による壊疽）があります。糖尿病は生活習慣に起因することが多いため、毎日の生活習慣を見直し改善することが予防の第一歩です。血糖値の上昇は、食生活と運動習慣に深く関係し

ています。血糖値が気になる人は、今の生活習慣を見直し改善しましょう。

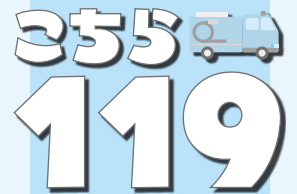
- ・ 食べ過ぎに注意する
食事は腹八分目に、1日3食、決まった時間によく噛んで時間をかけて食べましょう。また、主食・主菜・副菜を揃え、バランス良く摂取しましょう
- ・ 適度な運動を継続する
運動により、インスリンの働きがよくなります。1日10〜30分、週3日以上行うようにしましょう
- ・ ストレスをためない
ストレスにより分泌されるホルモンは、血糖値を上昇させます。飲食以外の方法でストレスの解消を図りましょう
- ・ お酒は適度にする
アルコールには食欲増進作用があり、食べ過ぎにもつなが

ります。1日1合までの適量を守り、週に2日は休肝日を設けましょう

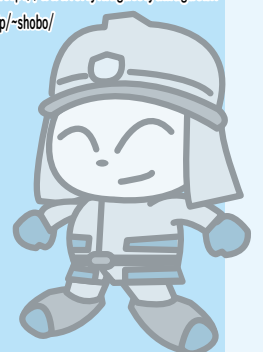
・ 適正エネルギー量を守る
1日の適正エネルギー量は、年齢や運動量によって異なります。ご自分の活動量に見合ったエネルギー量を把握しましょう

①適正体重をチェック 適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22	
②適正エネルギー量をチェック 適正エネルギー量 = 適正体重 (kg) × 活動量	
活動量の目安 (kcal / kg)	
1日の大半を座って過ごしたり、室内の事務作業が多い	25 ~ 30
座ったり立ったり体を動かす機会があり、外出勤務が多い	30 ~ 35
日ごろ、運動の習慣があったり、勤務が重労働	35 ~ 40

11月9日は119番の日



長門市消防本部
中央消防署 Tel 22-0119
西消防署 Tel 32-1230
火災情報などの問い合わせ
Tel 22-1414
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~shobo/>



消防に対する正しい理解と認識を深め、防火防災意識の高揚と地域防災体制の確立を目的として、昭和62年から11月9日を「119番の日」と制定されました。

もし「病院に行くかどうか迷っている」、「消防車を通つたが、何かあったのか」などの問い合わせは、左記の各番号に問い合わせしてください。

長門市では昨年1年間に2,476件の119番通報があり、1日平均にすれば6・8件になります。このうち、緊急を要しない問い合わせ、誤報やいたずらが250件も含まれています。

山口県救急安心センター #7119
(15歳未満のこどもの場合は#8000)

119番は、消防車や救急車が本来に必要な人のためのものです。その人への対応が遅れ

■ 災害情報などの問い合わせ
Tel 22-1414

火災救急件数 [9月]

()内は今年累計

建物	0 (5)
林野	0 (0)
車両	1 (3)
船舶	0 (0)
その他	0 (4)
合計	1 (12)
救急	116 (1242)

みんなの力で

まちが輝く

地域で活躍する集落支援員の取組を紹介

俵山の集落支援員をしており、まず三浦辰美と申します。私は、俵山まちづくり委員会が平成28年1月に設立して以来、週3日俵山公民館で勤務をしておりま

す。俵山地区は、現在の世帯数453戸、人口970人、高齢化率は53%に達しており、少子高齢化、人口減少が顕著に進んでおり、地域の課題は山積しております。最大の問題は、高齢者の交通手段の確保です。中心市街地から外れている俵山地区の高齢者は日常の買い物や病院通いに不便と不安を感じておられます。現在NPO法人ゆうゆうグリーン俵山がデマンド交通を運行していますが、移動範囲は地区内にのみ限定、また、昨年から地区

社協との連携で移動販売車の導入、買い物支援サービスも行っていきますが十分なものではありません。次に人口減少に伴う移住・定住対策の推進です。平成28年度末には中学校が廃校になり、このまま少子化が進めば幼児園の廃園、小学校の廃校も懸念されることから、特に子育て世代の移住者を増やすことが喫緊の課題です。

新型コロナウイルスの影響で地方が見直され、追い風になっているのが移住者受け入れのチャンスであると思います。もちろんこれは俵山地域だけの問題ではなく、県と市と各地域が一体となつての取組が必要と考えます。最後に、俵山地区は過疎化で

多くの課題を抱えています。地域の皆さんが、楽しく、安心して暮らせる地域づくりのため公民館、発展促進協議会、NPO法人ゆうゆうグリーン俵山、そして地区社協と一丸となつて課題解決に取り組んで行きたいと思ひます。



▲地域住民での清掃活動

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター

TEL 23・1244

地域包括支援センターです！

口腔ケアでフレイル

予防をしましょう

「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」、「お茶や汁物などでむせることがある」場合、オーラルフレイルが心配です。オーラルフレイルとは、「口腔ケアを怠る」「飲み込み力が衰える」「噛む力が減退する」などにより、口腔機能が衰えることを言います。

すくする

口腔ケアをしっかりと行う

毎食後歯磨きを行うことが理想ですが、1日1回でもしっかりと磨く。特に睡眠中は、唾液が減つて細菌が繁殖しやすくなるため、就寝前の歯磨きは念入りに行う。義歯の清掃や手入れをしっかりと行う

歯科健診を定期的に受ける

オーラルフレイルが進行すると、身体の回復力や抵抗力も低下するため、予防が大切です。

歯や口腔内の状態を診てもらうためにかかりつけの歯科医院をもつ

■予防のポイント

口の体操を習慣化する

噛む力を鍛える
食べにくい食材を避けてしまつと、噛む力が弱まるだけでなく、栄養バランスも悪くなるため、隠し包丁を入れたり、肉類の繊維部分は叩いたり筋切りをするなど、調理法を工夫し食べやう。

口の体操を習慣化する
舌のストレッチ、唾液腺マッサージ、パタカラ体操、早口言葉などが効果的です。オーラルフレイル予防をすることで、自分の歯で生涯、美味しい食事を続けましょう。

