

# はっらっ健康だより

はっらっ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

「生活習慣病対策」～基本目標1「健康診断を受けて、自分の健康管理に役立てよう」～  
～基本目標2「生活習慣病を予防しよう」～

## ●高血糖を予防しましょう

年末年始はお正月や新年会など、楽しい行事がたくさんあります。それと同時に食べすぎてしまったり、寒くて外出の機会が減ってしまったり、ついつい寝坊してしまったりと生活リズムが崩れがちです。乱れた生活習慣は、高血糖の原因となります。自身の生活を見直し、健康維持に努めましょう。

## ●高血糖はなぜ怖い？

高血糖は、血液中の糖分が増えすぎている状態のことを言います。高血糖の状態が慢性的に続くと糖尿病を引き起こし、脳卒中や腎不全、失明などを引き起こす可能性があります。糖尿病の進行には痛みなどの自覚症状がないため、定期的に健診を受け、空腹時血糖値・HbA1cの数値を確認することが大切です。



## ●高血糖を予防するには…

- 1日3食規則正しく食事をとりましょう。  
→食事の間隔が空きすぎると、太りやすくなります。
- ゆっくりよく噛んで食べましょう。  
→食べすぎを防ぐことができます。
- 先に野菜や肉、魚から食べ、そのあと炭水化物を食べましょう。  
→血糖値の上昇を緩やかにします。
- 外食をする時は、和食の定食を選びましょう。  
→定食は栄養バランスが良いのでオススメです。
- お酒を飲みすぎないようにしましょう。  
→量はほどほどに、週2日の休肝日を作りましょう。
- 積極的に体を動かしましょう。  
→車に乗らず歩く、エレベーターは使わず階段をのぼるなど。
- ストレスを溜め込まないようにしましょう。  
→ストレスは血糖値を上昇させます。
- 体重を測りましょう。  
→体重の増減を把握でき、体重管理に役立ちます。

禁煙もオススメです!!

問 健康推進課 健康総務係(保健福祉センター内) ☎356-1334 ☎356-1303

## 始めましょう!介護予防 その4 ～筋力アップ～

今月号は介護予防「6つの柱」から、「筋力アップ」について紹介します。

介護保険制度における介護度は、要支援と要介護があります。これらの内、要支援の原因として多いものに「関節疾患」と「骨折・転倒」\*があります。これらは今回紹介する「筋力アップ」と関連しています。  
(※参考：2019年国民生活基礎調査)

下記の【筋力を高めるポイント】を参考に、できることから日々の生活に取り入れてみましょう。



## ●筋力アップすると何がよいのか？

筋力は年齢に関わらず、維持・向上させる運動を心がけることで、鍛えることができるといわれています。その結果、つまずきやよるめきが少なくなり、転倒・骨折の予防に繋がります。また、疲れにくい体づくりにも効果的で、自身の趣味活動を続けていくことも可能となります。

## ●筋力を高めるポイント

- ウォーキングを日々の生活に取り入れる  
ウォーキングは心肺機能を高め、筋力を維持させるのに効果的です。主治医と相談しながら、無理のない範囲で継続していきましょう。
- 筋力トレーニングを行いましょう  
段差の昇降運動や、イスにつかまりかかとを上げたりと、自宅でも簡単にできる筋力トレーニングは色々あります。家事をしながらやテレビを見ながらなど、他のことと合わせて行ってみてはいかがでしょうか。

問 健康推進課 長生き支援係(保健福祉センター内) ☎356-1334 ☎356-1303

## 地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。

利府町には、2か所の地域包括支援センターがあり、高齢者の方が住み慣れた地域でいつまでも生き生きと過ごせるように、介護や福祉、健康など様々な面から総合的に支えるためのお手伝いをする身近な相談窓口となっています。

### 主な相談の例

- 介護保険って何？
- サービスはどうやって受けられるの？
- 足腰が弱くなるのが心配。体操教室はあるかな？
- 高齢者1人、2人暮らしだけど安心して暮らしたい。
- お金や薬の管理ができなくなってきて心配。
- 何度も同じ話をするようになった「認知症かな？」
- 認知症の方への対応の仕方を知りたい。
- 認知症の人や家族の方と集まりたい。

【高齢者の総合相談窓口(介護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等)】 受付時間：平日 午前9時～午後5時

北部地域包括支援センター(担当地区：しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘) ☎767-7677  
中央地域包括支援センター(担当地区：上記以外) ☎353-7322