



三隅町食生活改善推進協議会
会長 三好ヒナ子さん

21世紀を迎え、国は「健康日本21」を策定し、県は「健康やまぐち21」の推進実現に向け、動き出しました。三隅町も「健康宣言の町」として、長年町民が待望していた保健福祉センターが竣工。4月より業務開始となりました。私達の活動拠点として、研修と調理が一緒に出来る最新式の立派なスペースを見、喜びと感激と共に、責任の重さを感じています。この施設を活用し、良い食習慣の定着化を目ざして、地域の皆様と手をつないで健康づくりの輪を広げて行きたいと思えます。

現在は、多様な食物をふんだんに食べられる時代でありながら、栄養の偏りではないかと考えられる疾病が多くなってきた様に思われます。そこで、今年度は今までの活動に“貧血予防”を加え、食習慣の大切さをアピールしながら頑張っていきたいと思えます。

今年も皆様よりの、ご意見ご指導をよろしくお願い申し上げます。

保健婦だより

コレステロール 多いとなぜいけない？



ご自分のコレステロール値をご存知ですか。コレステロール値の正常範囲は130~220mg/dlです。コレステロールは、細胞膜の構成成分やホルモンの材料となり、生命活動に不可欠なものですが、過剰になると、血管の壁の内側の膜を傷つけ、そこがコブになり、血液が通りにくくなります。いわゆる動脈硬化を起こし、血管は弾力性を失って、堅くもろくなるのです。そしてそのコブが血液の流れではがれ血栓となり、血流を止めることで様々な病気が発生します。詰まる場所で主に問題になるのは心臓と脳です。心臓はポンプのように全身に血液を送っていますが、ポンプの役目をしているのは心臓の筋肉（心筋）で、この心筋を養っている動脈（冠状動脈）が詰まると、血液が通わなくなって心筋梗塞を発症します。脳の血管が詰まると脳梗塞を発症し、半身のマヒやしびれ、言語障害などを引き起こします。

コレステロールは値が高くなっても自覚症状がほとんどありません。したがって、定期健診で自分の数値をこまめに確認し、値が上がるようならば食習慣や運動、休養、喫煙等の生活習慣をチェックすることが大切です。町で実施する基本健診（血圧・心臓）の予定は下記のとおりです。年に1回、ぜひ受診下さい。



日 時	場 所
5月16日(水)	上地区健康管理センター
5月17日(木)	山口ながと漁協野波瀬支所
5月18日(金)	勤労者スポーツセンター
5月19日(土)	保健福祉センター
9月7日(金)	勤労者スポーツセンター
9月8日(土)	保健福祉センター

在宅介護支援センター日誌より



浴室を改造する時のチェックポイントをご紹介しましょう。

- ① 手すりの設置
浴槽に設置した横手すりは浴槽内の身体保持に、縦手すりは立ち上がりや座り込み時に使います。
- ② 便利な腰かけスペース
- ③ 重宝な腰かけ用ベンチ
- ④ 滑りにくい材質の床仕上げ
浴室の床仕上げには水に濡れても滑りにくい材質のものを使用して転倒を極力防ぐようにしましょう。
- ⑤ またぎ越しがしやすい浴槽
- ⑥ 湯温調節の容易なサーモスタット付き水栓

