

【発行日】平成 20 年 5 月 24 日【編集・発行】横浜市桂台地域ケアプラザ

HPアドレス:<http://www.katuradai.com>

初夏の日差しが眩しく、外に出かけやすい季節になりました。ご存知とは思いますが、桂台地域ケアプラザでは福祉保健活動を行っているグループの方たちに、部屋の貸し出しを行なっています。調理室では皆さんで使っていただく調理器具や食器などもご用意しています。今回は、先日あったちょっといい話をご紹介します。ケアプラザも 10 年を迎えて、あちこちの修繕も必要になってきました。先日も古くから使用されていた雪平鍋の取っ手が壊れてしまい、「新しいものを買いましょう。」と伝えるとその方が「私が直してきましょう」と鍋の修理を申し出て下さいました。翌日、さりげなくお持ちになられた雪平鍋がピカピカに生まれ変わってケアプラザに戻って来ました。きれいになったお鍋に何ともいえない愛おしさを感じました。今の時代、使えなくなった物はすぐに捨て、新しい物を購入する事があたり前になっています。今回の雪平鍋のように、ほんの少し手を加えてあげれば長い間活躍出来る物が沢山あります。ご利用されている団体の皆さんが、調理室の器具やケアプラザ自体を自分のもののように大切に思っ使用して下さることに大変感謝しています。調理室を含めそれぞれのお部屋を、皆さんと一緒に使いやすく維持していかなくてはとあらためて思いました。

思春期講座

～とどけ！子の思い 親の願い～

現代の子どもを取り巻く環境を知り、子どもと上手につき合う方法を一緒に考えてみませんか？

第 1 回 日時：6 月 27 日（金）10 時～12 時

講師：ビヒャルト千佳子さん（臨床心理士）

内容：「子どもに一步近づこう」

揺れる子ども達の心を、どう受けとめるのか。親そだちへの応援メッセージです。

第 2 回 日時：7 月 4 日（金）10 時～12 時

講師：浅川大二郎氏（内田洋行教育総合研究所）

内容：「子どもに安心・安全な情報教育を」

携帯、ゲーム、ネットの氾濫から子ども達を守るのは大人です。

※両日とも事前のご予約をお願いします。



中学生ボランティア講座

高齢者・障害者・児童施設でのボランティア体験や、自分達のまちを知り、地域の様々な人と交流し福祉を学んでみませんか。今年は「防災」をテーマに、「いのちを守る大切さ」を学んでいきたいと思ひます。

日 程 内 容

| | |
|----------------|--|
| 7/29（火） | オリエンテーション |
| 8/1（金） | 横浜市民防災センターにて体験実習 （防災体験に加え普通救命士の資格を取得） |
| 8/4（月）6（水）8（金） | ※5（火）予備日 福祉施設への実習（高齢・障害・児童） |
| 8/12（火） | 災害時にわたし達が出来る事 最終日の振り返り |

時 間：9 時～16 時（受講日によって変わります）

受講費：500 円※交通費等は実費になります。

定 員：近隣の中学生 20 名 締切：7/19

※日程や内容が変更する可能性があります。

防 災 講 座

内容：①要援護者の把握の取組みについて

（要援護者モデル地区進捗状況報告）

②いざ、災害時に自分の身を守る為には

（クロスロードゲームを体験しよう）

日時：7 月 12 日（土）13：30～16：00

場所：本郷地区センター 定員：80 締切：7/5

主催：本郷中央地区社会福祉協議会・本郷中央連合

町内会自治会・本郷中央地区支えあい連絡会

そば打ち体験

父の日に本格そば粉を使った手打ちそばに、ご家族で挑戦してみませんか。

日 時：6 月 15 日（日） 10 時～15 時

場 所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：1 人 500 円（子どものみの参加は不可）

定 員：30 人（申込多数時抽選） 締 切：6/12（木）

持ち物：三角巾、エプロン、手ぬぐい、ふきん

協 力：荒井沢緑栄塾 楽農とんぼの会

主 催：支えあい連絡会 地域づくりの会

桂台地域ケアプラザ

物品貸し出しリスト

昨年度から皆様にお知らせしていた桂台地域ケアプラザ物品の「貸し出しリスト」を作成しました。館内だけでなく館外にも貸し出しすることができます。物品についてはデイサービスおよび地域交流事業で管理している備品・物品になりますので、利用日が重なった場合は事業を優先させていただくことはご了承下さい。3日間を期限としてお貸し出しすることにいたしますので、ぜひご活用下さい。また、購入して欲しいという物品についてもご相談をお受けいたします。

| ゲーム系 | |
|-------------|--------------------------------|
| 輪投げ | その名のとおり輪投げゲームです。 |
| スポットボール | 本格的なスティックとボールを使って楽しむ室内ゲームです。 |
| ダーツゲーム | ボールを投げて点数を競います。 |
| ストラックアウト | ボールで的を倒して、ピンゴを狙います。 |
| コーン（小）（20ヶ） | 室内にコーンを立てれば、運動場に早変わり。 |
| 点数表 | 風船バレーなど、集団のゲームには欠かせません。 |
| 健康づくりグッズ系 | |
| 身長計 | ボランティアさんも一緒に身長を測ってみましょう。 |
| 体脂肪計測付体重計 | 体脂肪も測れる体重計です。 |
| 一人用マット（20枚） | 体操教室は花盛り、一人用マットなので様々な使い方ができます。 |

※ お申し込みは、地域交流窓口（897-1111）にお電話もしくは来館でお尋ね下さい。申込用紙がありますのでご提出の上、予約となります。1ヶ月前から承りますのでぜひ、ご活用下さい。

お問い合わせ先 地域交流部門
897-1111

～ メタボリックシンドロームと生活習慣病 ～

2008年4月より、医療制度改革の一つとして、メタボリックシンドローム対策に重点を置いた新しい健康診断が実施されます。

具体的には、40～74歳を対象にウエスト周囲径(腹囲)の計測が必須になります。

また、その他の検査からもメタボリックシンドロームのリスクの有無を調べ、リスクの程度に応じて保健指導が行われます。

今後、受診率を上げるための環境づくりも、整備されていくことと思われます。健康診断を定期的に受診、効果的に活用し、自分の健康状態をキチンと把握すること、そして結果を放置せず、改善すべき項目は早めに改善する事が大切です。

今回はメタボリックシンドロームについてレポートさせていただきます。

1. 「メタボリックシンドローム」とは何でしょう？

生活習慣病とよばれている主な疾患とメタボリックシンドロームには「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」などがあります。

これらの疾患は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が犯人であると考えられています。内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を『メタボリックシンドローム』とよび、1990年代以降注目されるようになりました。

肥満は、体のどの部分に脂肪がつくかによって2つのタイプに分かれます。下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを「**皮下脂肪型肥満**」、内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプを「**内臓脂肪型肥満**」とよびます。

体形からそれぞれ「**洋ナシ型肥満**」「**リンゴ型肥満**」ともよばれています。

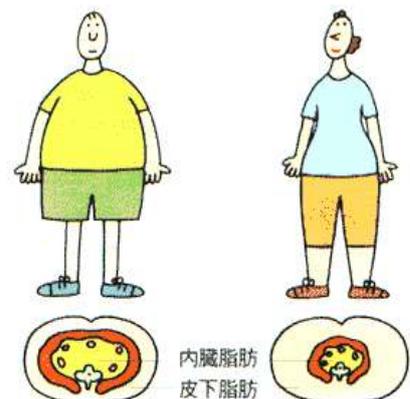
この2つのタイプのうち、「**皮下脂肪型肥満**」は外見から明らかにわかりやすいですが、「**内臓脂肪型肥満**」は外見ではわからないことがあります。

内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法として、ウエスト径(へそまわり径)が男性では85cm以上、女性では90cm以上であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。

これは肥満というより肥満症と考えた方が良くかもしれません。

さて私たちのウエストサイズは大丈夫でしょうか？

厚生労働省の平成16年国民健康・栄養調査によると、40～74歳において、男性の2人に



1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームか、その予備群であることが報告されました。予防を行なうには、まず、メタボリックシンドロームをよく知ることからはじめる事が大切です。

2. メタボリックシンドローム撲滅の目的は動脈硬化による循環器病(心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症など)の予防です

動脈硬化は、ある程度症状が進まないかぎり、なかなか症状として出にくい病気です。しかも、動脈硬化による循環器病は働き盛りに突然発症することが多く、生命に関わる恐ろしい病気であり、後遺症も深刻です。メタボリックシンドロームを放置しておく、やがては動脈硬化を引き起こすリスクが高まります。動脈硬化にならないために、メタボリックシンドロームの段階でキチンと改善しておくことが大切です。

3. メタボリックシンドロームにならないために行なう3つのこと

先ず気をつけなければいけないのが、内臓脂肪がたまりやすい食事です。高脂肪食(脂っこいもの)、高ショ糖食(甘いもの)、高カロリー食(カロリーが高いもの、食べ過ぎ)、低繊維食(緑黄色野菜の不足)は大敵です。また、濃い味付けは塩分を摂りすぎるだけでなく、食欲をそそり、食べ過ぎを招いてしまいます。バランスの良い食事と腹八分目。これがメタボリックシンドロームにならない第一の秘訣です。

次に「百薬の長」とも呼ばれるアルコールですが、脂肪に変わりやすいのでとり過ぎは禁物です。また、おつまみには高カロリーのものが多いので、おつまみの品を工夫したり、食べ過ぎに注意します。



そして、生活習慣を改善するために、「ウエスト日記」をつけてみることをおすすめします。毎日のウエスト径や体重の変化をチェックすることで、生活習慣の反省点を見つけることができます。1日1回、ウエスト径および体重を測定し、記録します。歩数欄にはその日の歩数を書き込みます。

記録に関しては“備考欄”を活用しましょう。頑張った点や反省点を記録しておく、楽しみながらチャレンジできます。

ウエスト日記は見えるところに貼っておくと、毎日の励みになります。病院で治療を受けている場合は、受診の際にウエスト日記を持参し、医師や栄養士さんからアドバイスを受けるとうれいでしょう。ウエスト径の減少に成功すれば大きな達成感が得られ、何より健康的な生活が得られること間違いなしです。