

平成13年 / 2001

冬三号

広報

つるが



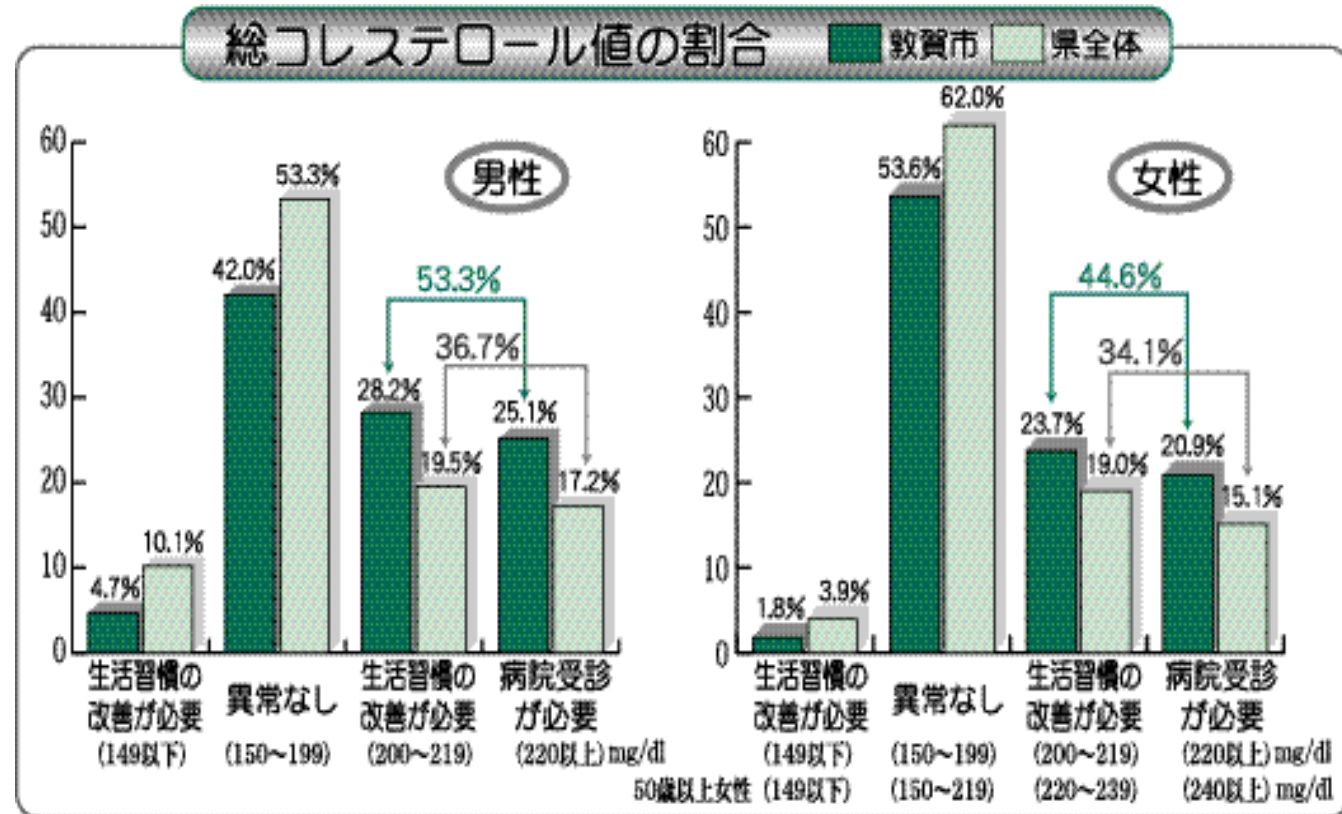
野坂だのせ祭り(2月4日 野坂公民館)

contents

コレステロールを減らそう!	2~7
在宅介護サービス利用者実態調査集計結果	8~9
シルバー人材センターとは	10~11
街角スケッチ	12~13
雪には負けない!	14
おしらせほか	15~20

No. 709

平成13年2月13日発行



ちょっとお勉強 その1

【コレステロールの働き】

細胞膜を作る
細胞膜の成分となって体を守ります。(コレステロールが少なくなると、細胞膜は薄くなり、血管が切れやすくなったり、病気にかかりやすくなる)
ホルモンの材料
性ホルモン(男性、女性ホルモン)、副腎皮質ホルモンの材料になります。
胆汁酸の材料
脂肪の消化・吸収を助ける胆汁酸の材料となります。



バランスのとれた食事と
適度な運動だよ!

コレステロールを
減らそう!

コレステロールとは、体の中に含まれている脂肪分のひとつで、私たちの細胞膜やホルモンを作ったり、食べ物の消化吸収に大切な役割を果たしている人間にとってなくてはならないものです。

しかし、このコレステロールが多すぎると血管の壁に沈着して動脈硬化を引き起こし血管がつまり、心筋梗塞や脳卒中など、さまざまな「生活習慣病」を誘発する原因となります。

健康診断などで総コレステロール値が高かった方、要注意です。「ちょっとお勉強 その1」を参照ください。

まずは、グラフをご覧ください

このグラフは、40歳以上の方を対象に行った「基本健康診査」結果の中から、総コレステロールの値を敦賀市と福井県全体で比較したものです。

(平成12年度データ・敦賀市 1,742人
福井県全体 28,491人)

こんな事実が

ご覧のとおり、総コレステロール値が高く、「生活習慣の改善が必要」「病院受診が必要」な方の割合合計が、男性では、県全体が36.7%に対し、敦賀市は53.3%。また女性でも、県全体で34.1%に対し、敦賀市は44.6%となっており、敦賀市では、男性・女性ともに総コレステロール値の高い人の割合が県全体と比べて、とても多いことが分かります。

では、今回はコレステロールを減らすにはどうしたらいいのか、お話ししていきます。

では... コレステロールを減らすには

食物から取り入れられる = 2割

体に持ち込まない

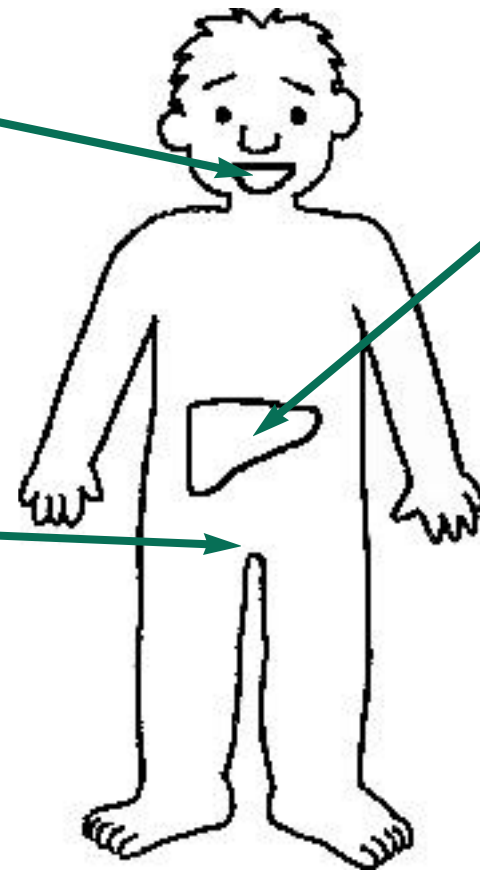
コレステロールが多く含まれる食品を取り過ぎない... 卵黄、レバー、かずのこ、内臓ごと食べられる魚など



できることから
一つづつネ!

体の外に排泄する

食物繊維を十分取る... 食物繊維には体内でのコレステロールの吸収を抑え、余分なコレステロールを体外に排出する働きがある。きのこ類、海藻類、野菜はしっかりと!



肝臓で作られるコレステロール = 8割

作られるコレステロールを減らす

食べ過ぎに注意... カロリーオーバーにならないように、腹八分目にする。

糖分の取り過ぎに注意... 甘いものはひかえる。果物の取り過ぎにも注意。

動物性脂肪を控える... バター、ラードなど常温でも固まるものは避ける。植物油(サラダ油、コーン油、オリーブ油)はOK。

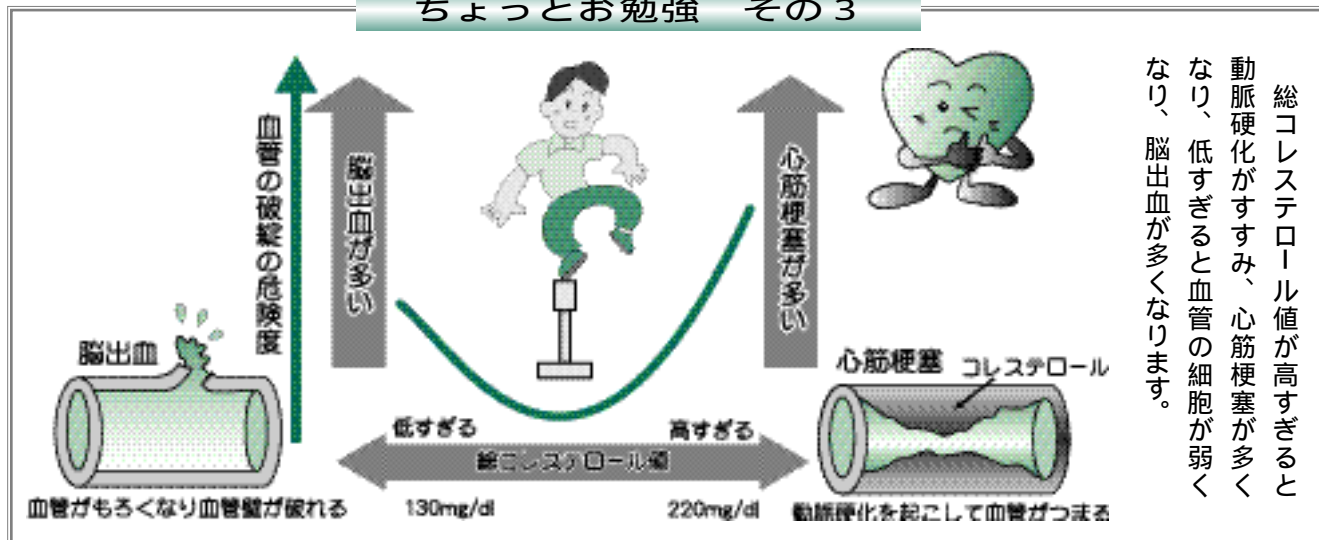
適度な運動を続ける... 適度な運動は善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす。1日20～30分の運動を!

飲酒は適量に... 飲酒は適量(ビールなら大瓶1本、日本酒なら一合)ならば善玉コレステロールを増やすので良いが、飲みすぎは中性脂肪を増やす。

ストレスを貯めない... ストレスは血管を収縮したり、コレステロールを増やす。

体の中のコレステロールは、2割が食物に含まれるコレステロールが吸収されたもので、あと8割は糖質や脂肪から肝臓で作られています。ですから、総コレステロール値を下げるための一番のポイントは、体内で作られるコレステロールを減らすことなのです。そのためには、「バランスのとれた食事」「適度な運動」など生活習慣がとて大切になってきます。数値だけにとらわれず、生活習慣の改善を心がけましょう!

ちょっとお勉強 その3



動脈硬化を防ぐ

ビタミンを十分取る... ビタミンには動脈硬化の原因となる酸化を防ぐ作用があります。緑黄色野菜やかんきつ類、緑茶などを十分に取しましょう。

青魚を食べよう... 青魚に含まれている脂肪にはコレステロールを下げ、血栓を防止する作用があります。

タバコはやめる!... 喫煙は動脈硬化を促進します。また、善玉コレステロールを減らし、悪玉コレステロールを増やします。

ちょっとお勉強 その2

コレステロールには、善玉と悪玉があり、異なった働きがあります。

- ・善玉(HDL)コレステロール
血管壁から余分なコレステロールを取り去り、肝臓に戻す働き。動脈硬化を防ぎます。
- ・悪玉(LDL)コレステロール
細胞や臓器にコレステロールを運ぶ働き。多すぎると血管に沈着し、動脈硬化の原因になります。

中性脂肪は、人間が活動していくために必要なエネルギー源です。

皮下脂肪などの脂肪組織に蓄えられて、必要に応じてエネルギーとして働く。多くなると悪玉コレステロールを増やし、善玉を減らす原因になります。

～生活習慣病を予防するために～



健康診査(7月25日実施)



コレステロール教室(11月21日開催)

そこで！

詳しい日程などは、今後、広報つるが、行政チャンネル(4ch)などでお知らせしていきます。

また、4月後半より健康診査を開始します。まずは自分の体の状態を知ることが大切です。年に1度は健康診査を受けましょう！

健康管理センターでは、毎年コレステロール教室を開催してきました。さらに、総コレステロール値を下げるため、生活習慣を改善したいという方をわたしたち保健婦が1対1でお手伝いし、支援していく「個別健康教育」を予定しています。

総コレステロール値を下げた方、一緒にがんばりましょう。

「教室」「健診」をより充実します

「個別健康教育」の流れ

食事や運動など「あなた」の生活習慣をお聞きします

分析

その結果に基づいて「あなた」にあった具体的な方法を考えます

私たちがお手伝いし、「あなた」が実践します



健康管理センターでは生活習慣病に関することはもちろん、健康についての各種相談に応じています。体の調子で「おやっ？」と感じたり、健康についてお悩みの方など、気軽に電話してください。

相談・問い合わせは 健康管理センター ☎ 25-5311

～生活習慣病を予防するために～

「生活習慣の改善で下がりました!!」

効果が出ている人もあれば...

61歳・女性
総コレステロール値280mg/dlと高く、薬を服用していたが、食事などを中絶。食べ過ぎに気がついたり歩いて買物に行くようになった。毎日230mg/dlまで下がった。現在も薬を飲まずに維持している。

46歳・男性
酒の量を減らしたり、油っこいものを控えるようにしていった。総コレステロール値は30mg/dl下がりました。運動も行うようにしていきたい。

39歳・男性
腹八分目を心がけ、いも類、野菜類、豆類を食べるようにしている。また、イスに座つての体操を続けている。1年で体重が8kg減り、総コレステロール値も266mg/dlから233mg/dlに下がった。

60歳・女性
友人とウォーキングをしていたが、都合で友人ひとりでは続かなくなり、しまった。続かずやめて

53歳・女性
総コレステロール値280mg/dl、なかなか下がらない。家にルームランナーがあるのでやると思うが、家の中では景色も変わらず楽しくないので続かない。

36歳・女性
食事と運動で20kgやせ、同時に総コレステロール値も245mg/dlから215mg/dlに下がった。

59歳・女性
2年前に健診を受け、総コレステロール値241mg/dl。それ以後、毎日1時間、夫と共にウォーキングしている。1年後、201mg/dlまで下がりに現在も維持している。

そのほか
○甘いものがやめられない
○つい食べ過ぎてしまう
○酒、タバコをやめられない。普段の生活でやめるのは無理。(多数)

というふうな、「なかなかうまくいかない」「むずかしい」との声も多く聞かれます。継続することが大事です。まず、出来ることから一つづつ始めることがポイントです。

敦賀市在宅介護サービス利用者実態調査集計結果

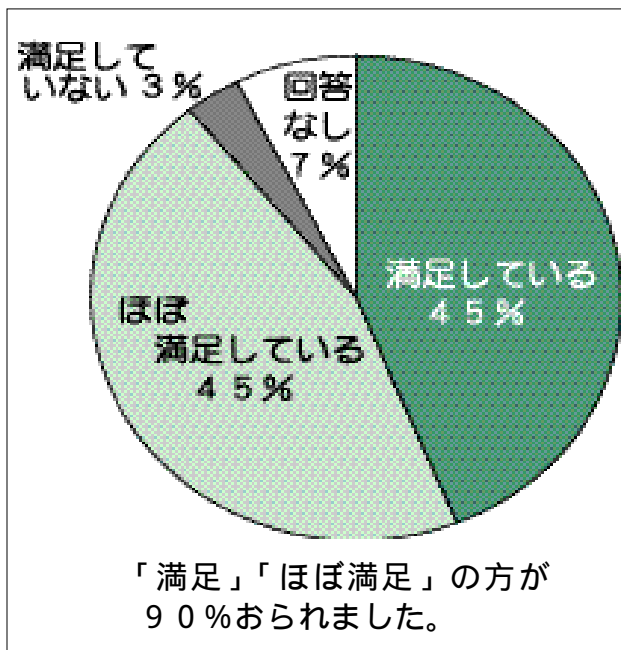
今回の実態調査は、平成12年4月に介護保険制度がスタートしてから初めて実施したものです。

実施に当たっては、民生委員さんの協力のもと在宅介護サービス利用者全員に対し

て調査を行いました。この調査結果を踏まえ、市でやれること、国の責任で行うことなど効果的な対策を進めていきます。

主な結果は、次のとおりです。

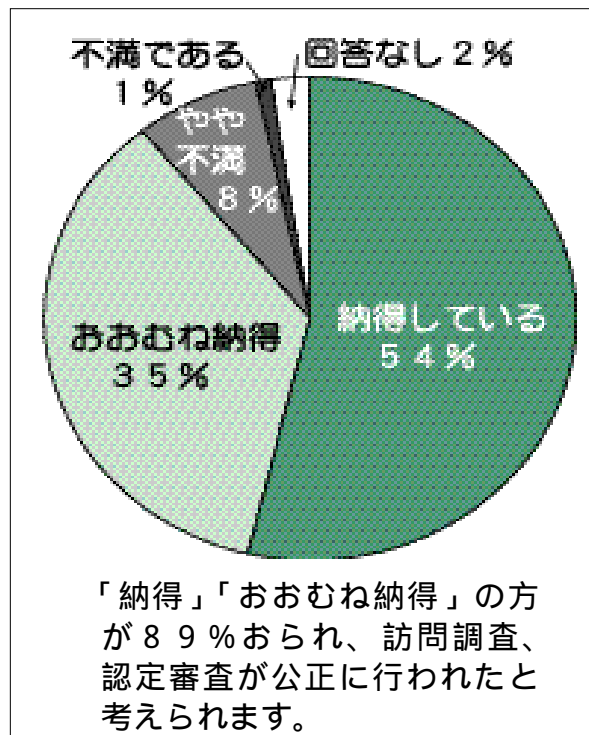
Q 現在受けている在宅介護サービスに満足していますか？



調査件数 623人
 回答件数 596人
 有効回答 543人

サービスの利用者は、女性が7割、80歳代が5割。高齢者のみ世帯が4割を占めています。

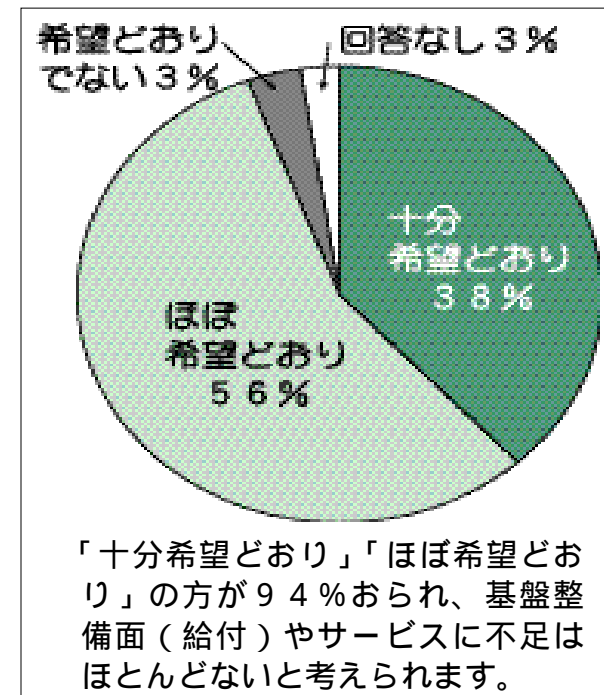
Q 要介護認定結果に納得されていますか？



介護を社会全体で支える「介護保険制度」

問合せ 介護サービス課 ☎ 22-8180

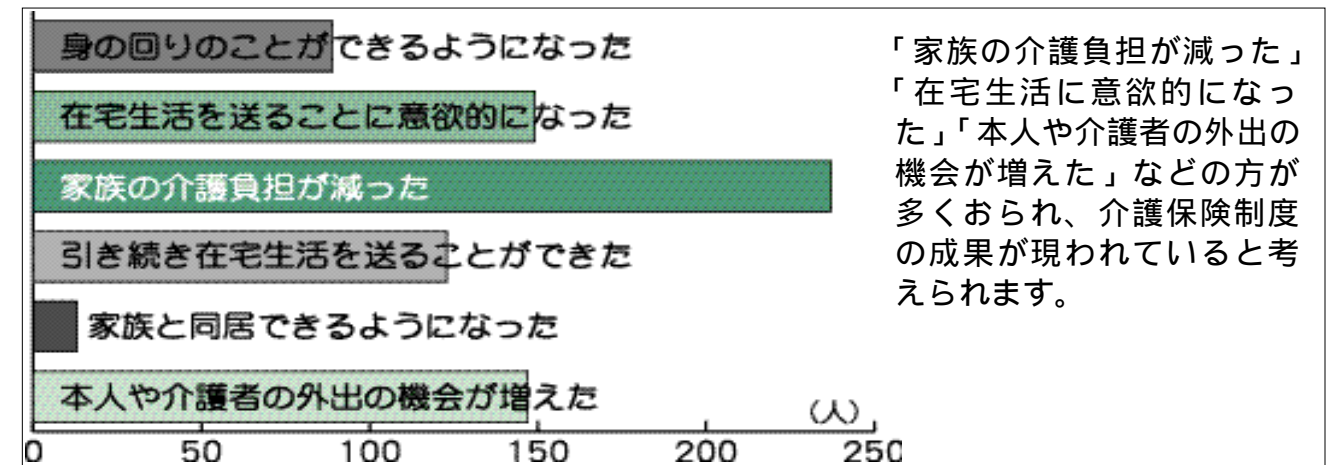
Q ケアプランには、利用者や家族の希望が反映されていますか？



老後の「不安」を「安心」に変える介護保険



Q 現在介護サービスを受けたことによって、良かったことは何ですか？



調査票には、介護保険に対して事業者等への意見や要望なども書かれており、内容を調査し、すでに対応を始めています。

今回の調査結果を参考・分析して、より良いサービスの提供と利用者の拡大を目指し、介護保険制度の周知や事業者との連携を深めてまいります。

お引き受けします

家庭内のことから 事業所の仕事まで

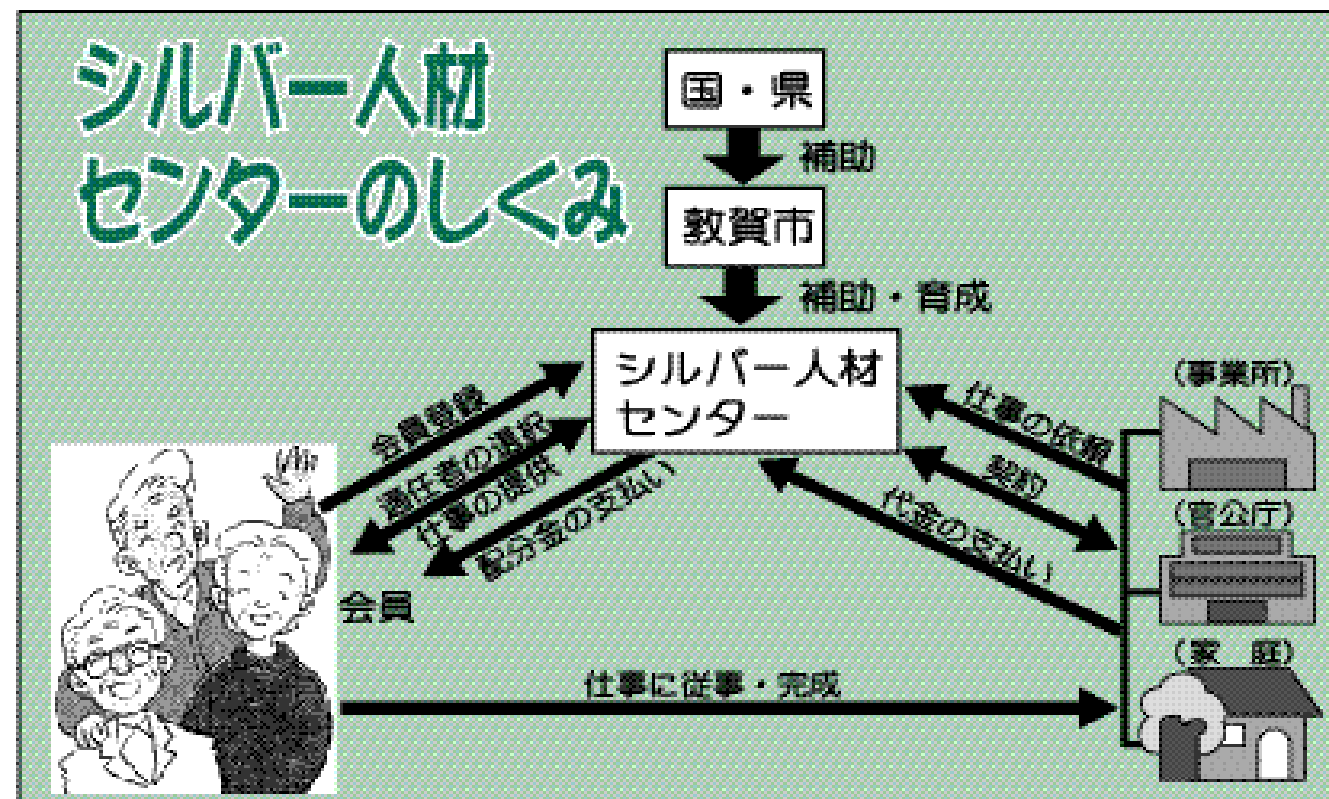
「ちょっと困ったな。」「だれか手伝ってくれないかな。」こんなとき、気軽に仕事を頼みたいと思われたことはありませんか。

シルバー人材センターでは、雇用を伴わずに高齢者にできる仕事を引き受けています。

シルバー人材センターとは

公共的な性格をもつ社団法人で、国・県・市から補助を受け、地域の発展に貢献することを目的として運営しています。

仕事はセンターが請け負い、仕事の発注者と会員の間に雇用契約はありません。



仕事の申し込みなどは

申し込み

センターへお電話ください。仕事の内容・方法・期間・時間・人数・代金（契約金）などを打ち合わせします。

仕事の契約

ご依頼（発注）をいただいた仕事の内容と、センター登録会員の経験・技術・能力・地域などを検討、会員の希望も勘案して、センターが発注者と契約します。

仕事の遂行

会員がお伺いして（センター作業所などで）仕事をしますが、契約した仕事が完了するまで、センターが責任を持ちます。

契約金の支払い

仕事の完了後、または、月末締切で請求書を送付しますので、指定した銀行にお振り込みください。＜契約金の内訳：会員への配分金、事務費、材料立替費など＞

引っ越しました

仕事のご依頼は・・・

社団法人
敦賀市シルバー人材センター

〒914-0124 敦賀市金山78-9 (市野々町1丁目)

電話 24-1250

ファックス 24-3100

ホームページ <http://www.ton21.ne.jp/silver/>

