



**健康長寿ポイント** 【脳卒中ワポイント⑰】 肥満は万病のもと 内臓に過剰に溜まった脂肪は、高血圧や脂質異常症などの病気を引き起こすといわれ、問題視されるようになってきました。内臓脂肪型肥満で、複数の生活習慣病を合併している状態を「**メタボリックシンドローム**」と呼んでいます。ひとつひとつの異常の度合いは小さくても、積み重なるとキケンがいっぱい。動脈硬化が急激に進みやすく、脳卒中の発症リスクを高めることにつながります。まずはウエスト径を測っててください。男性で85cm以上、女性で90cm以上なら、**要注意です**。

また、肥満かどうかを知る指標として、BMI (Body Mass Index) があります。あなたの体重と身長から、BMIを計算してみましょう。 **不整脈が脳梗塞につながることも**

「心房細動」と呼ばれる不整脈が、脳梗塞発症の引き金になることがあります。心房細動は、心房が痙攣するように細かく収縮し、血液の流れが悪くなります。その結果、心臓内に血栓ができやすくなるのです。

これが脳に運ばれ血管を詰まらせてしまうと、心原性脳塞栓症をひき起こします。脈が乱れていると感じたら、医師に相談しましょう。

BMI =  $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

計算例) 体重65kg、身長160cmの人の場合  
 $BMI = 65 \div 1.6 \div 1.6 = 25.4$

日本肥満学会では、BMI25以上を「肥満」、18.5～25未満を「普通体重」と定義しています。

## 健康長寿講座を開催

11月16日 参加者41名(事務局1名含み)で講師先生は介護老人保健施設なかだ 施設長 丹正義氏と講師補助及川氏により、健康長寿講話(食事について)をいただきました。日本の歴史上の出来事や食の文化から、なぜ日本人は肉食をやめ、米を主食とするようになったのか。日本の米文化は政治上の思惑でつくられた。源氏と平氏は食べ物で明暗を分けた。源氏は肉など食べ体力があった。人間が知らなくても良かったもの『砂糖と塩』を知ったことで健康に悪影響が出ている。例 徳川家康の死因は天ぷらの食べ過ぎ? 茶の湯の普及が戦乱の世を終わらせた。戦争で普及した西洋化。等の興味深いお話をいただきました。

ユネスコの無形文化遺産として登録された「和食」は豪華な懐石料理でなく、健康的な食生活を支える栄養バランス、自然の美しさや季節移ろいを表現した器や盛り付け、新鮮な食材・持ち味の尊重、年中行事との密接な関わり等が評価されたものとのこと。昔は栄養失調で病気になる人が居たが、現在は栄養過多で病気になる。最後に先生より「我ただ足るを知る」という教えが紹介され終了となりました。「人は欲張らず、今の自分を大切にしなさい」という意味で「足ることを知る人は不平不満が無く、心豊かな生活を送ることができる」ということだそうです。



11月25日 参加者5名によりルディクウォーク教室を開催しました。**ルディクウォーク教室を開催** 朝まで雨模様の天候で、頬に当たる風も冷たかったですが、色々な話題で会話を楽しみながらのウォーキングは、終えるころにはすっかり身体もぼかぼかになりました。

## 歌声喫茶を開催

11月24日 参加者6名(事務局1名含み)でコミュニティカフェでの歌声喫茶を開催しました。今回も秋山清人さんのギターと美味しいコーヒーを味わいながら、雪が降る寒い夜でしたが、新たに「学園広場」「君たちがいて僕がいた」等を加え、後半では昔の記憶を頼りにメロディを口ずさんで、誰の曲だの、こんな人もいたの、似たようなメロディでこんな曲があったのど当時を懐かしむ会話で大いに盛り上がりました。



## 料理教室を開催

11月22日 出席者9名(事務局含み)で講師は、千葉昌代先生により料理教室を開催しました。本日のメニュー ①ごはん ②鮭とあぶら麩の包み焼き ③れんこんスープ ④白和え ⑤白菜もみ・スコーンで地元の油麩を使用した、鮭の包み焼きは、見た目も豪華で、季節ごとに材料を変えることでおもてなし料理になる一品でした。又今回も根菜類“だいこん・牛蒡・レンコン等”を沢山取り入れ、家庭でも簡単に出来る数々の料理を教えて頂きました。

## リフレッシュ教室を開催

11月22日 参加者8名(事務局含み)で講師 狩野恵先生によりリフレッシュ教室を開催しました。今回は、初め早いテンポの曲に合わせて、寒さで硬くなってきている股関節や足のストレッチを重点的に行った後、血の巡りを良くする運動を取り入れ呼吸法を意識しながら筋力アップを図り、最後は、ゆったりとした動きで使った筋肉をほぐし終了となりました。

## 委員・専門部移動研修を開催

11月26日 参加者39名(事務局含み)でコミュニティの委員・専門部移動研修会を開催致しました。

コミュニティ三大事業、最後のコミュニティまつりが終了したことで、反省会を含めた移動研修で研修先は、大崎市鳴子「岩下こけし館」を見学しました。

館内には、こけしに関する資料や、江戸時代の貴重な文献などが展示されており、展示数は、東北一を誇っているそうです。その後、昼食を『鳴子観光ホテル』にて、和やかな雰囲気の中、芸達者の方々の歌で盛り上げて頂きました。



## 健康長寿部会を開催

11月28日 参加者7名(事務局含み)欠席3名で健康長寿部会を開催しました。I.前回の委員会以降の事業の活動報告を行いました。①働き盛り世代の健康講座は参加者アンケートでは半数の方から「大変良かった」との返答をいただいた。「良かった」を合わせると92%という結果から、大変好評をいただいたことを報告しました。若い方々の健康への関心が高いことがアンケート結果か理解できたため、今後も引き続き継続していくこととしました。②ミニディ支援については新田区のミニディに支援員参加し、ロコモ体操の紹介と指導・レク用具の紹介を行ったことを報告しました。今後も各行政区のミニディへの支援を行っていくこととしました。II.第3回健康長寿教室を来年2月15日に開催について、開催内容について確認してもらい了承を得ました。III.寝たきりにならないために、優先して取り組まなければならない健康対策は何か?登米市健康づくり係の意見をもらい、地域づくり計画5年目を迎える30年度、そして次期5か年計画策定にあたっての取り組む課題としていくことを確認しました。

## 子どもクッキング教室を開催

12月2日 参加者9名(事務局含み)で講師の河原早苗先生により、子どもクッキング教室を開催いたしました。今回のメニューは①クリスマスカップケーキ ②米粉あっさりシチューで手作りカップケーキと米粉シチューを作り、ひと足早いクリスマス気分を味わいました。

## 津山社協そば打ち体験を実施

12月1日 津山町社会福祉協議会14名がそば打ち体験で浅水ふれあいセンターに来館しました。講師は羽生雅行先生と及川センター長で4グループで打ち方を体験しましたが、皆さんボランティアで料理のベテランで初めてにしては上手に打つことが出来その後、グループ毎に自分で打ったそばを食べてそば打ち体験を行いました。



## これからの主な事業・行事

12月

- 6日(水) 男の料理教室 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 10日(日) コミュニティ移動研修(巻区)
- 14日(木) 女性講座
- 19日(火) そば打ち教室
- 20日(水) 絵手紙教室
- 27日(水) 料理教室
- 31日(日) ゆづるの里はお休みします。



1月

- 6日(土) 浅水六十寿会 新春のつどい
- 11日(木) 女性講座
- 16日(火) そば打ち教室
- 17日(水) 男の料理教室 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 20日(土)~21日(日) 自然体験交流事業 横手市
- 24日(水) 料理教室
- 27日(土) 新春懇談会



※12/29 ~ 1/3は ふれあいセンターの休館日です。