

健康

Life

health

らいふ



村上之雄さん(79歳)
浜頓別町字下頓別

下頓別
で生まれ
育ち、移
り変わっ
た下頓別
の歴史を

6月のはつらつお元気さん

5月号から始まった「はつらつお元気さん」は、いかがでしたか。「はつらつお元気さん」は、地域の皆さんの健康のバトンリレーです。保健師もなるほど!!という健康生活の達人を皆さんからご紹介頂いて、健康の輪を広げていきたいと思えます。

さて、今月のはつらつお元気さんは、5月のはつらつお元気さんの大山武さんからご紹介を頂いた村上之雄さんです。

お若い頃は素人楽団でアコーデオンを弾き、自分で現像するほど写真に熱中、また、通信兵の経験からアマチュア無線へと、その趣味の広さ、手先の器用さから様々な資格を習得そのパワーの原動力は「情熱とチャレンジ精神」と村上さんは言います。特別、健康に気を付けているわけではありませんが、無理はしない・クヨクヨしない・セコセコしない・イライラしないことを心がけているそうです。傍で聞いていた奥様も「結婚して一度も怒られた事、喧嘩した事がないんですよ。」と、なんともうらやましいお話。


知っている数少ない下頓別在住者。ご結婚51年という奥様と2人暮らし。村上さんは、保健師も毎年健診でお会いしていますが、いつもはつらつとして、年齢を感じさせません。その若さの秘訣を教えてくださいましたのでご紹介します。

村上さんは、ゲートボールやパークゴルフの楽しさを町に普及してこられた先駆者のお一人ですが、その他にも下頓別で竹細工の後見者として活動されています。また、老人クラブ連合会の会長をはじめとして様々な分野で役員として活躍されていますので、ご存知の方も多いと思います。

伝言板
6月のはつらつお元気さん・村上さんから
＜社交ダンスの会のおさそい＞
村上さんはとても姿勢がよいのですが、実は社交ダンスの会の会長さんもされていて、姿勢のよさはダンスの効果だそうです。ダンスの会は毎月第3火曜日の午後6:30より多目的アリーナで行っています。年齢、性別、経験を問わずどなたでも参加できますので、皆さんもいかがですか。

そんな村上さん、今はパソコンと携帯電話に夢中…。村上さんの挑戦に終わりはありません。

保健師より



浜頓別町の人口は5月1日現在4,815人。そのうち、65歳以上の方が1,004人(20.85%)と、超高齢社会の中にあります。「高齢者」といったら何を連想するでしょう。福祉、介護、痴呆、支援すべき対象といった、老いることへの問題ばかりに目が行きがちです。今回、村上さんのお話を聞いて、ある本のタイトルが浮かびました。「高齢者は社会資源だ」―庄子平弥の挑戦―(著者：松原孝臣)

高齢者は社会資源、人的資源です。すばらしい力をもった高齢者が浜頓

『マタニティ学級のお知らせ』

第1回目マタニティ学級が6月から始まります。安心して赤ちゃんの誕生の日を迎えることができるよう、マタニティ学級で妊娠時の不安を少しでも解消し、はつらつとしたマタニティライフを過ごすコツをつかみませんか。

第1課 6月5日(水) 妊娠中を健康に過ごすためのお話

第2課 6月13日(木) 楽なお産のためのお話、呼吸法・妊婦体操などの実技

第3課 6月21日(金) 妊娠中、産後の栄養と歯の健康についてのお話

第4課 7月2日(火) 育児のお話、お風呂の入れ方の実習

時間：毎回午後13:15～
会場：ほけんセンター
持ち物：母子手帳
お問合せ：浜頓別町役場保健福祉課保健係
☎(2) 2345

食生活の ワンポイント



あなたの「腸年齢」はいくつ？

…そのライフスタイルが腸の老化を早め、体調不良を招く…

あなたの体の健康度、老化度は腸内に最も正確に現れます。

朝起きてから夜寝るまでの一日の生活スタイルと体調のチェックで、あなたの「腸年齢」がわかります。この10項目のうち、あなたはいくつ当てはまりますか？当てはまる項目をチェックしてください。その数を合計した点数で、あなたの「腸年齢」の老化度（健康度）が自己診断できます。

※下記の設問に当てはまる項目の合計点数が多いほど、腸内細菌のバランスは悪く、「腸年齢」は実年齢より老化しています。

0〜2点↓良好「特A」

あなたの食生活、運動、精神状態などのライフスタイルは、現状のままでほぼ大丈夫です。しかし一つでも当てはまる項目があったら改善の余地があります。健康長寿を継続するためには、現状に甘んずることなく、腸内細菌のバランスをより整えて、理想のライフスタイルを目指し

ましよう。

3〜5点↓注意「A」

あなたのライフスタイルに注意信号が点滅しています。まだ危険な段階ではありませんが、注意を怠るとすぐに「B」の不良や「C」の深刻になりかねません。腸内細菌のバランスを悪化させるような食生活を見直し生活の中に少し運動を取り入れると、比較的早く「特A」の良好になります。

6〜8点↓不良「B」

あなたの腸内細菌のバランスはかなりひどい状態です。一日も早く、腸内の悪玉菌を排除し、善玉菌を増やす対策を講じるべきです。そのためには食生活の改善、運動、正しい

排便の習慣など、ライフスタイル全般の見直しが必要です。

9〜10点↓深刻「C」

あなたのライフスタイルは危機状態で、体の健康度・老化度もかなり深刻です。このままでは平均寿命まで生きることが難しく遠からず重大な病気に見舞われたいとも限りません。今すぐ、腸内細菌のバランス改善のため、出来ることから原因を取り除くべきです。そしてストレス解消法を見つけましょう。食事や運動でライフスタイルを改めても、強いストレスをためこんだままでは、腸内細菌の状態は本当にいいバランスにはならないからです。

どの段階であっても、重要な鍵を握っているのが、食生活です。腸内細菌のバランスをよくする食事をすることで、腸内をきれいにすれば腸は若返ります。

腸年齢を若く保つ食事

腸年齢の若さを握る鍵は、なんと言っても毎日の食事。腸内環境を整えるのに欠かせない食物繊維、ビフィズス菌の増殖を助けるオリゴ糖などをたっぷり取れる料理をご紹介します。

根菜をとろう

根菜の中でもごぼうは食物繊維の宝庫で、オリゴ糖も含まれています。



根菜類は噛みごたえがあるので、早食いや食べ過ぎ防止効果も。

緑の野菜や玉ねぎをとろう

野菜は大事な食物繊維の源ですが、中でも緑の野菜は全般的に含有量が多く、ビタミンやミネラルもたっぷり。玉ねぎやグリーンアスパラにはオリゴ糖が含まれています。

豆・豆製品をとろう

豆は食物繊維、特に便の量を増やして便秘解消に役立つ不溶性食物繊維が豊富です。大豆にはオリゴ糖もたくさん含まれています。

芋をとろう

長寿で知られる地方で常食される食べ物の一つは芋。食物繊維豊富で、便秘解消に効果的きめん。ビタミンCやカリウムもとれます。

乳・乳製品をとろう

牛乳や乳製品に含まれる乳糖は腸内のビフィズス菌の増殖を助け、腸の蠕動運動を高めます。ヨーグルトに含まれる乳酸菌も腸内環境を整えるのに大活躍します。

