

食生活改善推進員養成講座（ヘルシー講座）参加者募集！！

最上町食生活改善推進協議会は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、生涯における食を通した健康づくり活動を、地域において推進しているボランティア組織です。地区の活動に出向き、調理実習や食の健康の講話を実施しています。現在、39名で活動をしています。

写真は、会員のスキルアップを図るため、調理実習を通して衛生管理等の研修会を行った時の様子です。今後も、学んだことを活かし、サロン等の地区活動に出向いて、食を通した健康づくり活動を行っていきます。

一緒に活動してくれる方を養成する「ヘルシー講座」を、右記の6回コースで開催します。参加希望の方は、下記までお申し込みください。申込み締切は9月22日（金）です。ご自身やご家族の健康づくりについて学び、一緒に活動しましょう。

参加料 3,000円

※6回参加できる方のみ募集しています。

〇お問い合わせ 健康づくり推進室（内線607）

～食生活改善推進員の活動紹介～



ヘルシー講座の開催予定

①10月19日（木）	④ 1月24日（水）
②11月22日（水）	⑤ 2月 2日（金）
③12月15日（金）	⑥ 2月14日（水）

100歳おめでとうございます！

お二人の方が100歳を迎え、町より長寿のお祝いが贈呈されました。この度は誠におめでとうございます！

大場 幸男さん（赤倉）



大場幸男さんの一日は仏壇にご飯を上げ、家族の健康を祈ることからはじまり、日中は畑仕事に励み、夕方になれば夕飯づくりをしています。お元気の秘訣を聞くと、「畑に行くこと」とのことです。毎日畑に歩いて行き、野菜作りを楽しんでいます。また、ご家族からみた大場さんは「まじめ」とのことです。日々の出来事をノートに綴ったり、新聞も隅まで読むようにしているそうです。大場さんは、「100歳になって一旦年齢がゼロになったから、これからまた1歳ずつ歳をとるのが楽しみ」と笑顔で話してくれました。

下山 ノリ子さん（若宮）



当日は、お孫さんたちが企画したお祝い会が盛大に行われ、総勢23人の皆さんに囲まれて賑やかに楽しく笑っていらっしやる姿が印象的でした。家族からは、「たくさんの皆さんの支えがあって、元気で長生きしてられました。」と感謝の言葉がありました。下山さんは、玄関掃除をすることが日課で、毎日、家族のためにきれいにしているとのことでした。何でも食べること、散歩を欠かさないことが元気の秘訣だそうです。一番の楽しみは、お孫さん・ひ孫さんたちと会って話をするということですと教えてくれました。

「もっと元気になる講座」 山形大学医学部附属病院 研修医 渡部 尚輝

高血圧を予防しよう～生活習慣の改善～

※令和5年5月23日（火）に行なわれた内容です

み 高血圧とは？

皆さんはご自身の血圧が知りたいでしょうか。血圧が高い方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は高血圧の予防法等を詳しく教えて頂きました。

血液には体に必要な栄養や酸素等が含まれています。その血液を全身に送り出すために心臓はポンプの役割をしています。その送り出す力を表しているのが血圧です。

また、血圧には上と下の2種類あることをご存知の方もいるかと思いますが、上の血圧と呼ばれるのが、収縮期血圧、下の血圧と呼ばれるのが拡張期血圧といえます。心臓は膨らんで血液を貯め、縮んで血液を送り出す動きを繰り返しています。この心臓が広がって血液を心臓の中にためている状態を拡張期といい、この時の血圧が拡張期血圧と呼ばれています。また、心臓が収縮して全身に血液を送り出している状態を収縮期血圧と呼んでいます。

高血圧 収縮期血圧が140（mmHg）以上、拡張期血圧が90（mmHg）以上の状態が、高血圧

血圧を下げる工夫

血圧を下げる方法として生活習慣を見直すことが大切です。食事面では減塩が重要になります。全体的に薄味にしようと思えること、醤油やソースをかける習慣がある人は、醤油を血に出してつけて食べるように

そもそも血圧とは？

とされます。高血圧には、二次性高血圧と本態性高血圧があります。本態性高血圧は、高血圧の9割以上を占め、いろいろな原因がありますが、加齢や生活、運動不足、喫煙、ストレスが主な原因とされています。また、高血圧の状態が続くと血管が破れやすくなり脳卒中になりやすかったり、心臓に負担がかかり過ぎて心臓病になったり、さらに動脈硬化が進行すると血管が詰まり腎臓病や血管性認知症になります。

外食や加工食品は、控えることも重要です。調味料に酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシングを使用することや、胡椒、七味、生姜、柑橘系の酸味をうまく使う等、しょっぱくなくともおいしく食べられる工夫も大切になります。

塩分を体外に出すことも大切です。腎臓は血液からおしっこを作り出す働きをしています。カリウムを摂取することで、体に含まれている余分な塩分を、おしっことして体外に出すことが出来ます。しかし、腎臓の働きが悪い人は、体にカリウムがたまり過ぎてしまうので、十分注意が必要です。

カリウムは野菜、果物、大豆製品に多く含まれています。具体的なものとして、バナナやメロン、アボカド、ほうれん草、切り干し大根、納豆等があります。

まとめ

高血圧が続くと様々な病気に繋がる危険性があります。そのため生活習慣を見直し、高血圧を予防することが重要です。減塩を意識することや、カリウムを摂取することを心掛け、食生活を改善していきましょう。

するだけでも大きく変わります。また、味噌汁を具だくさんにする満足感が出ますので、少し薄味にしても満足できると思います。

外食や加工食品は、控えることも重要です。調味料に酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシングを使用することや、胡椒、七味、生姜、柑橘系の酸味をうまく使う等、しょっぱくなくともおいしく食べられる工夫も大切になります。

塩分を体外に出すことも大切です。腎臓は血液からおしっこを作り出す働きをしています。カリウムを摂取することで、体に含まれている余分な塩分を、おしっことして体外に出すことが出来ます。しかし、腎臓の働きが悪い人は、体にカリウムがたまり過ぎてしまうので、十分注意が必要です。

カリウムは野菜、果物、大豆製品に多く含まれています。具体的なものとして、バナナやメロン、アボカド、ほうれん草、切り干し大根、納豆等があります。

まとめ

高血圧が続くと様々な病気に繋がる危険性があります。そのため生活習慣を見直し、高血圧を予防することが重要です。減塩を意識することや、カリウムを摂取することを心掛け、食生活を改善していきましょう。

〇お問い合わせ 健康づくり推進室（内線608）

デジタルで健康長寿大作戦！！「きらり☆光齡者教室」

町では、昨年度よりICT機器（情報通信機器）を活用した介護予防事業に取り組んでいます。今年度はタブレット端末を貸し出し、会場（健康センター）で講習を行ったり、会場と自宅と結んでオンライン形式等で介護予防に取組む教室を開催します。10回シリーズで1回目：6月～9月、2回目：12月～3月までを予定しています。また地区に出向いての教室も行いますので、下記にお問い合わせください。

〇お問い合わせ 地域包括支援センター（内線605）

