

保健のひろば

高齢者インフルエンザ予防接種の費用を助成

市は、インフルエンザの予防接種を希望する高齢者に、費用の一部を次のとおり助成します。

■対象者

八幡平市に住民登録があり、次の①、②いずれかに該当する人

- ①接種当日の年齢が65歳以上の入
- ②実施期間内に誕生日を迎える人は、誕生日後が対象になります。

※対象者には、個別に通知します。
②接種当日の年齢が60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器などの機能に、日常生活が極度に制限される程度の障害がある人や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある人。

■実施期間

10月1日(水)～21年2月28日(土)

■助成額

2000円以内



予防接種費用の一部を助成します

メタボリックシンドロームを防ぐために

メタボリックシンドロームの主な原因は、食べ過ぎや運動不足によって体に蓄積した「内臓脂肪」です。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて蓄積しやすい反面、運動することで消費されやすいという特徴があることから、皮下脂肪よりも減らしやすい脂肪だといわれています。メタボリックシンドロームにならないため、次のことに気を付けましょう。
◆メタボリックシンドロームの予防・改善のポイント
▽食事と運動をバランスよく、内臓脂肪を減らすには、

「運動によるエネルギー消費」と「食事によるエネルギー抑制」の両方をバランスよく実行することが有効です。▽バランスよく・食べ過ぎない

- 1日3食を規則正しく食べる
- 朝・昼・夕の3食は、できるだけ毎日同じ時間帯に食べるのが大切です。そうすると生活のリズムも整います。
- 腹8分目を心がけ食べ過ぎない
- 1口30回かんで、ゆっくり食べましょう。
- 薄味の食べ物に慣れ、お菓子やジュースは控える
- 塩分は1日10g以下、砂糖は50g以下を目安に取るようにしましょう。
- お酒は適量を心掛ける
- アルコールは控えめに、つまみは野菜を中心に低カロリーなものを選びましょう。
- 野菜をたっぷり食べる

野菜に含まれる食物繊維は、食べたものの吸収速度を遅くし、コレステロール値を低下させる働きがあります。1日350g以上を目安に取りましょう。
詳しくは、市生活福祉部保健課(☎76-2111、内線1144)まで。

ひざの痛みを解消して介護予防をしましょう

介護保険で「要支援」「要介護」と認定される高齢者は、75歳ごろを境に急速に多くなります。原因として最も多いのは、脳卒中をはじめとする脳血管疾患ですが、高齢になるほど膝・腰の痛みとかかわりの深い「骨折・転倒」や「関節疾患」、「高齢による衰弱」などから要介護状態になる人が増えていきます。

■「痛いから動かない・動けない」は寝たきりに

高齢者のひざ痛の大半は、変形性膝関節症によるものといわれています。これはひざの軟骨が炎症や変形などにより痛みを生じる病気です。「痛いから」と安静にしていくと、ひざの痛みはさらに悪化します。安静にしていくと、ひざの血流が悪くなり痛

介護のココロ

みの原因物質が関節にとどまってしまいます。また、軟骨細胞の働きを活性化するためには、体を動かして酸素や栄養を軟骨細胞に循環させることが必要です。
■ひざの痛みを解消する健康体操

- ① 痛くない方のひざを立て、痛い方の足を床から10センチ上げて5秒数えて下ろす。(20回)
- ② いすに座ってひざを軽く曲げ、太ももにボールをさみ5秒間ボールを押し。(20回)
- ③ いすの背もたれを両手でつかみ、百歩足踏みをする。



詳しくは、市包括支援センター(☎76-2111、内線1185)まで。

環境の みらい

私たちにもできること

二酸化炭素の減量に マイバッグを使おう

皆さんが買い物をしたときに商品を入れて持ち帰るためにもらうレジ袋は、生活のうえでもとて身近なものです。国内で年間300億枚が消費されているといわれ、毎日ほぼ1人1枚ずつ使っている計算になります。

このレジ袋を1枚作るために必要なエネルギー源などとして、地球温暖化の主な原因と考えられている二酸化炭素



レジ袋を減らして、二酸化炭素を削減

を3℃排出しています。また、持ち帰ったレジ袋の大半は、最終的に燃えるごみとして捨てられ、焼却処分するため、3.1gの二酸化炭素が排出されています。

1枚のレジ袋の生産から処分までに6.1gの二酸化炭素が発生していることから、国内では年間約18万トンにおよんでいます。1年間にこれだけの二酸化炭素を吸収するには、14万トン以上の森林が必要になるとも言われます。

一人一人がレジ袋削減に取り組むことで、地球の大切な資源を消費せず、二酸化炭素の排出を抑えるとともに、ごみの減量化にもつながります。小さなことでも、みんなを取り組むことで大きな効果が期待できます。みんなが未来の地球に優しい買い物をしましょう。

◆レジ袋を削減するために

①マイバッグを使う

買い物には、マイバッグ(買い物袋)を持参して、レジ袋を使わないようにしましょう。素材やデザインなど、自分好みのマイバッグを見付けると、買い物が楽しくなります。

②お得なポイント制度など

お店によっては、レジ袋を使わないことを申し出ると、



マイバッグを持ち歩きましょう

ポイントや値引きなどのサービスを行っている場合があります。環境だけでなく、家計にもやさしい、賢い消費者になりましょう。

③まずは週に1度から

「レジ袋はいりません」という申し出を、まずは週に1度から始めましょう。

④レジ袋をマイバッグに

マイバッグを持ち歩くのを忘れがちな場合などには、使用済みのレジ袋をマイバッグとして使いましょ。また、何軒もお店を回った場合は、前の店でもらった袋にまとめて入れてもらいましょ。

⑤少量ならレジ袋は使わずに

手持ちのバッグを利用したり、ジューズ1本やガム1個程度なら、レジ袋を使わずにそのまま受け取りましょ。

詳しくは、市生活福祉部市民課(☎76-2111、内線1137)まで。

食育のススメ

楽しい食事で
健康な体づくり

「食」という字は、「人に良い」と書くといわれます。食は人に生きるための栄養を与え、体力をつくり、活力源となります。まさに食は、人にとって欠くことのできない、豊かな恵みを与えてくれる大切な営みです。

大更保育所は、園児たちに「食べることが楽しい」という思いを持ってもらうことを目標の一つに掲げて、保育を行っています。毎年、保育所の子ども農園などで農業体験をしていますが、今年はジャガイモとサツマイモ、エダマメの栽培に挑戦しました。

春から手入れをしてきた年長組の園児たち23人は8月28日、収穫作業を行いました。この日を楽しみにしていた園児たちは、保育士と一緒に泥だらけになりながらも大喜びで畑を探



ジャガイモを掘り出して大喜びの園児たち

検します。土の中からジャガイモを発見すると園児は「ジャガイモの赤ちゃんが出てきたよ」と作物の成長に関心を示しながら、目を輝かせていました。

この日、収穫されたジャガイモは、給食のカレーの具となり、豊かな恵みに感謝しながらおいしく食べました。

皆さんも子どもたちの興味を引き、季節の味覚を楽しみながら「食育」をしてみませんか。

詳しくは、市産業建設部農林課(☎76-2111、内線1271)まで。