

THE GOOD LIFE (ザ グッド ライフ)

ALL ABOARD!!

日本に住んで、素晴らしく印象的なことの一つは、日本の全国の鉄道ネットワークです。日本の電車の便利さ、正確なスケジュール、そして安全性などは世界で有名なのです。大津に来て電車によく乗るので、たまに「アメリカの電車はどんな感じ？」と聞かれることがあります。正直、アメリカで電車に乗った経験がありませんので、アメリカの電車についてよく知りませんでした。けれども、その質問があったおかげで、私も興味がわきました。



今月のブレイクさん



AMTRAK

ニューヨークなどの大都市では地下鉄は便利ですが、アメリカの田舎の方に行くと、長い貨物列車がたまに来るぐらいなので、皆は普通、電車に乗りません。昔は、人々が長距離の旅に行く時には、必ず電車を使っていましたが、第二次世界大戦後から人口が増え、飛行機も道路もどんどん良くなり、電車に乗る人は少なくなりました。そのため、1960年代に多くの民間鉄道会社が旅客営業を取りやめ、残っている旅客輸送を続けるため、AMTRAK (アムトラック) が始まりました。AMTRAKは日本のJRのように全米をネットワーク化して、連邦政府出資の株式会社という形態で続いています。名前は「AMERICA」と「TRACK」の二つの言葉から合成されたものです(「TRACK」は「線路」という意味)。AMTRAKは、東海岸の方とカリフォルニア州、そしてシカゴの方で利用するには、とても便利です。1日に何便もあるし、ほぼ定刻通りに来ます。それ以外の場所では便数は少なくなり(一番少ない所は週に3便ぐらいです)、普通の貨物列車と同じ線路で走るため遅れてくる時もあります。

でも、アメリカの自然はとてもきれいで、面白い旅行になるかもしれません。アメリカに帰ったら、AMTRAKに乗ってみようかな。。

栄養士からの一言

生活習慣の見直しで糖尿病を予防しよう

■**糖尿病**：血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気。肥満、過食と運動不足が主な誘因。
■**血糖値**：血液中にブドウ糖がどれくらいあるかを示す値。ブドウ糖は食べ物や飲み物を消化して作られ、血液によって運ばれる。筋肉や臓器など体を動かすエネルギー源となる。
■**インスリン**：血糖値を下げるホルモン。食後に血糖値が上がらないように調整する働きがあり、血液中のブドウ糖を体の細胞に送り込んで活動エネルギーとしてたくわえる働きもある。不足したりうまく作用しなかったりすると、血液中のブドウ糖が細胞に取り込まれなくなり、全身のエネルギーが足りなくなってしまう。
糖尿病は血管病とも言われ、血液中の糖が血管を傷つけ、動脈硬化を促進させます。その結果、高血圧や脳卒中、心筋梗塞など合併症を起こす病気です。

●問い合わせ
役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内)
☎096(294)1075

糖尿病予防には！

◎野菜をたっぷりとりましょう 野菜に含まれる食物繊維は食後の血糖上昇を抑えたり、便通を改善させたりする効果があります。1日350g(緑黄野菜120g)以上を目標にとりましょう(健康日本21)。
◎食事は決まった時間に、時間をかけて 朝食を抜いたり、夜食を食べたりしない。よくかんで食べる。
◎薄味にしましょう 濃い味のおかずはご飯をたくさん食べてしまいがちです。素材の味をいかした薄味料理を！
◎甘いものや油っぽいものは食べすぎに注意！ 太りやすい食品です。食べすぎに注意しましょう。
◎一人分ずつ取り分けて食べましょう 大皿から食べるとどのくらい食べたか分からず、たくさん食べてしまいがちです。
◎無理のない適度な運動を！ 運動をして体についた中性脂肪を減らし、筋肉をつけて基礎代謝の多い体をつくる(基礎代謝：生命活動を維持するために生体で自動的に行われている活動に必要なエネルギー)。

ごぼうサラダ(2人分)

※ごぼうは食物繊維が豊富です。
【1人分】 エネルギー：88kcal 塩分：0.1g
ごぼう …………… 100g 絹さや …………… 10g
だし汁 …………… 1カップ マヨネーズ …… 大さじ1
にんじん …………… 20g

作り方

- ①ごぼうは皮をこそげて4cmの細切りにし、水にさらし、だし汁で煮る。
- ②にんじんは4cmの細切りにし、さっとゆでる。
- ③絹さやはさっとゆでて、斜めに切る。
- ④ごぼう、にんじん、絹さやをマヨネーズであえる。

豚肉と野菜の蒸し焼き(2人分)

※1日に必要な野菜の約1/3がとれます。
【1人分】 エネルギー：136kcal 塩分：0.8g
豚もも肉 …………… 120g しょうゆ …… 小さじ2
もやし …………… 1個(16g) A だし汁 …… 小さじ2
キャベツ …………… 120g 酢 …………… 小さじ1
にんじん …………… 30g ねぎ …………… 20g

作り方

- ①キャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに①ともやしをいれ、上に豚肉を並べる。
- ③ふたをして極弱火で15分くらい蒸して出来上がり。
- ④ねぎはみじん切りにし、Aを混ぜ合わせて酢醤油たれを作り、たれで食べる。

包括支援センター便り

●申し込み・問い合わせ 町地域包括支援センター ☎096(292)0770 ☎096(292)0771



認知症行方不明者1万人!!

認知症が原因で行方不明になった高齢者の数が、昨年1年間、全国で1万人を超えたということが警察庁から発表されました。死亡が確認されたケースや未だに消息が不明の人もいます。

認知症が原因で行方不明になるケースとしては、「家を出ていくこと(徘徊)」や「買い物に行ったら家に戻れなくなる」などさまざまなパターンがあります。しかし、「出ていくことを完全に防ごう」というのには限界があります。

認知症があっても住み慣れた地域で本人、家族が安心して暮らしていくためには、地域での見守りや支え合いが必要です。町では認知症サポーター養成講座を開催し、認知症についての理解を広げていく取り組みを行っています。皆さんの地域や職場で認知症サポーター養成講座を実施してみませんか。ご希望がありましたら、地域包括支援センターにご連絡ください。

徘徊などで高齢者が行方不明になった場合は、早期発見・保護のために防災無線や大津町総合情報メール(からいもくん便り)で高齢者の特徴などの情報提供を行っています。このようなシステムを活用して、認知症高齢者や家族を支えていく地域づくりを行っていきます。からいもくん便りに登録していない人はぜひ登録をお願いします。なお、からいもくん便りは裏表紙のQRコードから登録できます。



認知症サポーター養成講座を受講したイオン大津店の皆さん



講座を受講するシルバー人材センターの皆さん



サポーターの証であるオレンジリングを掲げる九州産交バス大津営業所の皆さん

平成26年度フットケア教室を開催します

皆さんは自分の足をじっくりと見たことはありますか？

年齢を重ねていくと、足の形・皮膚や爪の異常(巻き爪や白癬^{はくせん})、足底部の感覚機能の低下、冷えやむくみが表れることがあり、この痛みや感覚低下が転倒やバランス能力低下の原因になると考えられています。一度、転倒などして怪我をすると筋力を維持したりするのが大変困難になります。つまり、足のケアは介護予防の土台作りといえます。

そこで、町では「フットケア教室」(全5回)を開催します。ぜひご参加ください。

- 対象者 60歳以上で足のケアに興味のある人(以前参加した人は除きます)
- 定員 20人
- 場所 町老人福祉センター
- 日時 10月28日(火)、11月4日(火)、11月11日(火)、11月18日(火)、11月25日(火)
午後2時～午後3時30分
- 申し込み・問い合わせ 町地域包括支援センター ☎096(292)0770