

やっばい  
**元気がよか!**

人生100年時代!  
脳トレで健康寿命を延ばそう

「たったの10秒で幸せな気分になれる。」

一般的に介護予防とは、体を動かして元気でいましょうという内容が多いですが、実は脳のトレーニングも介護予防の大きな部分を占めます。

脳のトレーニングと聞いて計算や文字の穴埋めを連想するかもしれませんが、ここで紹介するのは「1日10秒、楽しいことを思い浮かべる」というもの。

嫌なことを思い出しにくくなり、もっと幸せな気持ちで過ごせるようになります。簡単なので試してみませんか。

人間は進化の過程でポジティブ(前向き)な感情よりネガティブ(後ろ向き)な感情をより覚えて

いくように脳が変化してしまったせいで、自分にとって良い感情はすぐに忘れてしまうようです。

**毎日10～30秒間、「ポジティブ(前向きな考え)」を噛み締めよう**

毎日10秒から30秒、日常の小さなことでよいので、楽しかったことや面白かったことを思い浮かべて噛み締めます。前向きな気持ちになったらその気持ちに集中してみましょう。

そうすることで、脳に「ポジティブ(前向き)な感情は重要!」ということ覚えさせることができます。

認知機能低下予防の脳トレをしながら、「前向き脳トレ」も行って、いつまでも住み慣れた地域で健康に過ごしましょう。

元気の知恵袋

パルスオキシメーターって何?



ろいろな臓器へ十分な酸素を供給できなくなります。危険な状態となり、場合によっては酸素療法などの治療が必要になってきます。

パルスオキシメーターが徐々に家庭にも普及し、自宅でSpO2を測ることができるようになってきました。

SpO2は体温・血圧と共に健康状態の重要な指標です。普段のSpO2の値から3～4%低下することがあれば、必ずかかりつけの医師に相談するようにしましょう。

市立病院 臨床工学室  
南村 英次さん



パルスオキシメーターをご存知ですか?もしご存知でないと、実はパルスオキシメーターを見たことがあるかも知れません。

病院やTVドラマなどで、患者の指先に付いている『洗濯ばさみ』のようなものをパルスオキシメーターといい、血液中の酸素飽和度を測定し、体に必要な酸素が運搬されているかを監視する働きをしています。

パルスオキシメーターは、血液中のヘモグロビンが酸素とくっつくとき赤くなる性質を利用して測定する、日本が世界で最初に発明した医療機器です。

酸素飽和度はSpO2とも呼ばれており、通常95～99%であればあまり大きな問題はありません。しかし、90%を下回ると呼吸不全とされ、い

福祉情報をお届けします

**社協タイムズ**

民生委員・児童委員は、いつもそばにいて、あなたの相談相手です

小林市では123人の民生委員(児童委員を兼ねる)が活動しており、中央・南部・西部・北部・須木・野尻の6地区の単位民協に所属しています。

民生委員の関わりは、ゆりかごから人生の終末までといわれています。

民生委員のうち12人は、子どもたちのことを中心に活動する主任児童委員です。

主任児童委員は、担当する各小学校区内で児童に関する相談に応じています。

困りごとがあれば、気軽にご相談ください!

●問=小林市社会福祉協議会  
Tel 23-3466

**主任児童委員とは?**

児童福祉に意欲があり、児童健全育成活動などに積極的に活動でき、地域のことをよく知っている人が、地域の推薦を受けて厚生労働大臣から民生委員に委嘱され、主任児童委員に指名されます。

任期は3年です。

**主任児童委員の役割**

- ・支援を必要とする子どもや子育て家庭に対する情報提供などの支援や助言
- ・地域の関係機関、団体、社会福祉施設などの関係者との連携や協力
- ・子どもの健やかな育成のための地域活動や住民の活動参加推進

お酒を正しく上手に楽しむ  
**だれやめ通信**

第4回

「AST・ALTが高い人は要注意」

(寄稿者)

(独法) 国立病院機構 肥前精神医療センター  
福田 貴博 先生

今回は、お酒による健康障害の代表、肝臓についてのお話です。

「お酒を飲みすぎると肝臓を悪くする」のは知っていても、詳しい話は知らない人が多いと思います。

簡単に言えば、お酒を飲みすぎると、肝臓の細胞が破壊されます。

どれくらいの肝細胞が破壊されているのかを示すのが、血液検査のAST(GOT)、ALT(GPT)です。

AST、ALTが高いといわれた場合、たくさんの肝細胞が失われていることを意味します。そして、飲みすぎにより肝臓の再生が間に合わないダメージの場合、繊維細胞が代わりに繁殖します。

この繊維細胞は本来の細胞よりも硬いため、肝臓のダメージが蓄積し

ていくと、徐々に繊維細胞に乗っ取られて、肝臓自体が硬くなってしまいます。

この状態を「肝硬変」と呼び、こうなると残念ながらもう元には戻りません。

血液検査の結果、AST、ALTが高い人は、これ以上肝細胞が壊れないようにお酒を減らしてみてください。

