

やっばい  
**元気がよか!**

維持するために  
「できる」を

人生100年時代!

市の介護予防の取り組み 第1弾



突然ですが、次の項目に当てはまるかどうかチェックしてみてください。

- 1日3食、バランスを考えて食べている
- 足腰が弱らないように、意識して体を動かしている
- 食べ物の入り口である、口や入れ歯の状態は定期的にチェックしている
- 誰かと話しをする機会がある

小林市の人口に占める高齢者の割合は約37%（3～4人に1人）、100歳以上の人は80人です。少子高齢化が進む中、年齢を重ねても、いつまでも健康に元気で過ごせるように国をあげて進めて

いるのが「できることは継続し、できないことはまたできるように」という自立支援の取り組みです。介護の必要な人が受けるサービスも、元気な高齢者が実施する介護予防の取り組みも、この考え方が基盤となっています。

「できる」を維持するために必要なのが「栄養」「運動」「口腔機能」「人との関わり」です。最初のチェックが全て当てはまった人は、意識して取り組んでいる人です。チェックがつかなかった人も、遅くはありません。今日からでも意識した生活を心がけてみましょう。

このコーナーでは「自立支援」をテーマに様々な立場から介護予防の情報をお届けします。お楽しみに!

元気の  
**知恵袋**

コロナ禍の  
今こそ禁煙を



コロナとたばこ

5月31日を「世界禁煙デー」と定め、日本でも5月31日から6月6日を「禁煙週間」とし、禁煙や受動喫煙防止の啓発が行われています。

平成30年度に健康増進法の一部が改正され、望まない受動喫煙を防止する取り組みはマナーからルールへ変りました。

たばこがやめられないのは意思が弱いからではなく、ニコチンの強い依存性が原因です。禁煙に遅すぎることはありません。最近では、禁煙外来を設けた医療機関も増えており、専門的なアドバイスを受けながら治療できるようになりました。

コロナ禍の今だからこそ、自分や家族、友人など、大切な人のために、禁煙について考えてみませんか。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響が広がる中、学会などが禁煙を呼びかけています。

普段から喫煙する人は、喫煙しない人と比べると、コロナウイルスに感染しやすく、感染した場合に重症化しやすいと言われています。

喫煙は、がんをはじめ循環器疾患やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）など呼吸器疾患の原因となるだけでなく、妊娠や出産にも悪影響を及ぼします。また、喫煙する人だけでなく、他人のたばこの煙を吸ってしまう受動喫煙による健康への悪影響も指摘されています。

このように、自分や大切な周りの人達の健康を守るため、たばこ対策は重要な課題になっています。

WHO（世界保健機関）は、毎年

福祉情報をお届けします

**社協タイムズ**

コロナに負けない  
子育て&生活応援  
プロジェクト



この取り組みは、家庭や企業などから寄付いただいた食品・日用品を、ひとり親家庭や感染症により家計に影響を受けた家庭に配布するもので、昨年の7月と今年の3月、5月に合計220世帯に配布することができました。

食材を受け取った人はもちろん、寄付していただいた人から「何かできる事がないかと考えていた」など取り組みへの感謝の言葉をいただくことが多く、今後も継続して実施することを考えております。

市の目指す“みんなでてなむ笑顔あふれる じょじょんよかとこ 小林市”に少しでも近づけるよう『コロナに負けない〜』精神で一緒に乗り切りましょう!



**食品を受け取られた人のお手紙 (抜粋)**

本日、食品をたくさん頂きました。毎日の食費を削るしかないのが本当に助かります。食品を寄付して頂いた企業の皆様、地域の皆様、関係者の皆様に感謝感謝です。本当にありがとうございました。色々なことに負けずに子育て頑張ります!

お酒を正しく上手に楽しむ  
**だれやめ通信**

第5回  
「飲酒による脳とすい臓への影響」

寄稿：(独法) 国立病院機構 肥前精神医療センター  
福田 貴博 先生

カロリーを抑えるために、ビールを焼酎に変える人もいますが、これは逆効果です。

確かに摂取カロリーは下がりますが、反対にアルコール含有量は増えてしまうので、肝臓やすい臓への負担が大きくなり、結局血糖値は上がってしまいます。健康のためには、お酒の度数は上げないことが鉄則です。



今回は、前回の肝臓に引き続き、お酒による脳への影響と、糖尿病についてのお話です。

飲酒習慣がある場合、脳出血や脳梗塞のリスクが高まります。

また、お酒は脳の老化を促進するので、大量飲酒する人の場合、そうでない人に比べて脳の老化が10年から20年進むと言われています。つまり、実年齢は50歳でも、脳年齢は60～70歳になってしまうのです。

さらに、アルコールはすい臓にもダメージを与えます。すい臓は、血糖値を下げるインスリンを分泌する働きがあります。大量飲酒は、インスリンの分泌を減らすので、血糖値を上げてしまい糖尿病を悪化させます。