

あったかふれあいセンター便り

こんな活動
しています!!

あったかふれあいセンターやまびこ(大正地域)

あったかふれあいセンターやまびこでは、皆さんが持ち寄った野菜や果物を加工・調理して季節を感じたり、手先のリハビリをしたりしています。

12月は吊るし柿や東山を作りました。昔はよくやっていた作業も年を重ねるとおっくうになりますが、仲間が集まって作業すると楽しいものです。



町内のサロン 3月の予定

【大正地域】ふれあいサロン

あったかふれあいセンター
やまびこ ☎29-4888

3月2日(金)	下道集会所
3月5日(月)	北ノ川集会所
3月6日(火)	つづら川集会所
3月7日(水)	江師改善センター
3月8日(木)	下津井集会所
3月9日(金)	上宮集会所
3月12日(月)	健康管理センター
3月14日(水)	大正橋集会所
3月16日(金)	奥打井川集会所
3月23日(金)	旧大奈路小学校
3月28日(水)	集活センターこだま

【十和地域】生きがいサロン

あったかふれあいセンター十和
☎28-5166

3月2日(金)	井崎集会所
3月5日(月)	古城生活改善センター
3月6日(火)	旧昭和農協2階
3月8日(木)	十和の里
3月13日(火)	川口集会所
3月14日(水)	奥大道生活改善センター
3月20日(火)	旧昭和農協2階
3月22日(木)	十和の里

【窪川地域】生きがいサロン

あったかふれあいセンター
くぼかわ ☎29-6112
携帯 ☎080-4080-3688

3月2日(金)	農村環境改善センター
3月9日(金)	野地集会所
3月14日(水)	峰ノ上集会所
3月20日(火)	東又基幹集落センター
3月23日(金)	見付集会所
3月27日(火)	大井野集会所

月曜日から金曜日の午後より入浴の提供も行っています。当センターへ自力で来所できない方は、週1回の送迎対応もしています。詳しくは、センター職員まで、お気軽にお声かけください。

ヘミン通信



皆さん、アンニョンハセヨ！毎日、寒いですね。今年は去年より早く初雪が降りました。

先月は親友の結婚式があって大阪に行ってきました。新婦は京都で交換留学をした時、入ったサークルの友達で、卒業旅行で韓国に来てくれた11人の同期の中の一人です。私の留学

生活の7割を占めるほど、サークルの友達は私にとって格別の存在です。久々に、同期とも会えてとても幸せな時間でした。

日本の結婚式は韓国とかなり違いました。韓国の結婚式は1時間くらいで式が終わり、食券を持ってバイキングに移動し、ご飯を食べます。御祝儀も普通5千円からです。友達の場合、式はハワイで挙げて当日は披露宴と二次会が予定されていました。うらやましかったのは、披露宴と二次会を含め友達は3着のドレスを着たことであります。韓国ではウェディングドレスで式を挙げて、式が終わったら韓服(伝統の衣装)に着替えてあいさつしに食堂を回ります。いつも白のウェディングドレスなので「カラードレスがいいな」と思っている私の目には、披露宴で赤のドレスを着た友達の姿がなおさら綺麗に見えました。いろいろ、お金は掛かりましたが、友達の綺麗な姿と久々の同窓会で幸せな一日でした。

【お問い合わせ先】 教育委員会 生涯学習課 ☎22-3576

健康のしおり

生活習慣病を 予防しよう!



12月・1月号では、四万十町の健康課題である脳血管疾患についてお伝えしてきました。脳血管疾患の危険因子は、**高血圧・糖尿病・脂質異常症**といった**生活習慣病**です。

四万十町は、**高血圧**に罹患している方が多いことと、それに加えて、ここ数年、健診の有所見者率を見たところ、男女ともに**糖尿病**に関する数値(ヘモグロビンA1c)の悪化の傾向が見られます。その他、男性のメタボリックシンドローム該当者が多いことなどが挙げられます。

四万十町民の生活習慣の特徴と望ましい生活習慣



	特 徴
運動習慣	・1回30分以上の運動習慣のない人の割合が高い ・歩行速度が遅い
食習慣	・早食い ・夕食時間が遅い ・夕食後の間食の割合が高い
飲酒	毎日3合以上の飲酒の割合が高い(男性) 全国平均のなんと約3倍!
喫煙	全国平均より、タバコを吸う人が多い(男性)

望ましい生活習慣のポイント

日常生活でこまめに体を動かす。
まずは今よりも、10分多く体を動かす工夫をしてみましょう。

1日3食、バランス(主食・主菜・副菜)よく、野菜は毎日たっぷりとする。果物も適度にとる。肉より魚を。腹八分目。よく噛んで。塩分は控えめに。家族や仲間と一緒に楽しく食べましょう。
間食は、菓子類・嗜好飲料は選び方に工夫を。1日あたり約200キロカロリーまでに抑え、洋菓子より和菓子を。夕食後は控えましょう。

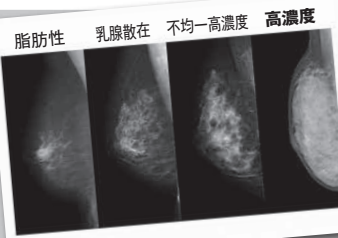
1日摂取量は日本酒換算で1合以内。ビールなら500ml。女性や高齢者ならこの量の半分程度。休肝日を作りましょう。
※寝酒は、寝つきをよくしますが、深い睡眠が得られず眠りの質は悪くなります。

禁煙。本人はもちろん、周囲の人の健康も害します。

特徴について：KDBシステム(平成28年度特定健診問診項目)より

生活習慣病は、健康長寿の阻害因子になるだけでなく、医療費にも大きく影響してきます。その多くは、日常の不規則な生活習慣の積み重ねによって引き起こされるものですが、これは、個人の日常生活での適度な運動、バランスのとれた食生活、禁煙などを実施することで予防できるものでもあります。年に一度は健診を受け、ご自分の生活習慣を見直しながら、健康長寿を目指しましょう。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115



マンモグラフィ画像を医師・診療放射線技師が見る時、乳腺濃度によって「脂肪性」「乳腺散在」「不均一高濃度」「高濃度」の4段階に分けて診断します。高濃度乳房はこの写真のように真っ白に写り、がんがあっても分かりにくいのです。

マンモグラフィ画像で見つかりにくい乳房は「デンスブレスト(高濃度乳房)」と呼ばれます。乳腺が密集しているため、マンモでは真っ白に映り、仮にしこりがあっても、同じく真っ白く映る乳腺に隠れて見えない場合があるのです。脂肪が多く、乳腺密度が低い「脂肪性乳房」であれば、マンモでは乳房は黒く映ります。白く映るしこりがあれば、見つけやすいのです。ところがデンスブレストでは、乳腺もがんも白く映るため、がんを見つけにくい…。まさに雪原で白いウサギを探すようなものと言えます。

マンモグラフィでは、世界的にも信頼性が高い乳がんの検診法ですが、現在、乳がん検診のマンモグラフィに、超音波検査を組み合わせる施設が増えてきました。



からだにいいはなし

デンスブレストの
おはなし②