

山都町表彰

町では、地道な社会活動を行っておられる方々を表彰しています。
平成22年度は次の方々を表彰しました。



十二志会(代表 福田幸人さん)

同級生で結成されたこの会では、昭和50年から毎年、浜美荘で正月用の餅をついて、入所者に振る舞っておられます。杵と臼を使った昔ながらの方法で行う餅つきは、入所者にとって懐かしく感じられ、喜ばれています。



飯星直子さん(二瀬本)

主任児童委員として平成6年から17年間(11月30日に退任)もの長きにわたり地域福祉の向上に尽力されました。蘇陽地区の学童保育や子どもデイサービス事業の指導者としてボランティアで活動されており、地域からの信頼も厚い方です。



橋本社中(橋本早苗さん)

茶道を広く体験してもらおうと、平成6年から浜美荘内に特別茶室を設けて入所者の方へ茶を振る舞い、喜ばれています。また、矢部高校、蘇陽高校において、茶道教室を開き、若い方への指導も長年続けられています。



右から佐藤羽美さん、渡邊萌笑さん、木山祐美さん

このコンクールは、県内小学生を対象として開催されているもので、36市町村146校から2525点の応募がありました。
佐藤さんのほかに、小学校低学年の部門で渡邊萌笑さん(馬見原小1年)、小学校高学年の部で木山祐美さん(馬見原小5年)が入選しています。

熊本市町村国保、国保組合、熊本県国民健康保険団体連合会が主催した第17回健康づくり作品コンクール。小学校低学年の部門において佐藤羽美さん(馬見原小1年)が優秀賞に輝きました。

健康づくり作品コンクールで
優秀賞!



「らぶらぶ筋トレ」役員のみなさん

千寿苑や矢部大矢荘などで、健康づくりのために活動を続けている「らぶらぶ筋トレ」が、熊本県健康づくり健康会議(会長 蒲島郁夫知事)から表彰を受けました。以前町で行っていた筋トレ事業に参加されていた方々が、事業終了後も自主的に活動を続けていらつしやいます。筋トレとともに笑顔の交流ができることが参加者の励みになっているようです。

「らぶらぶ筋トレ」
継続中

特集 みんなで覚えよう家庭介護 第11集 「褥瘡(床ずれ)予防・治療の食生活」

山都町立蘇陽病院 管理栄養士 工藤 操
治療の食生活」(病態栄養専門師・日本糖尿病療養指導士)

寝たきりになると、「食べる量も少なく、肉魚はあまり好まず、あっさりしたものを」という傾向になりがちです。しかしそれは栄養状態を悪化させ免疫力の低下を招き、褥瘡(床ずれ)をできやすくしてしまいます。褥瘡予防及び褥瘡ができた場合は、食事のとり方が大変重要になります。ここでは、予防治療のために、特に必要な栄養について説明します。

①十分なエネルギー

エネルギー不足は低栄養を招き、抵抗力を低下させます。また褥瘡ができればエネルギー消費が増し、更に必要になります。

②たんぱく質

体内でアルブミンという物質に変わり、褥瘡発生に大きく関わります。不足すれば、低栄養から褥瘡ができやすくなり治りも遅れます。

食品 → 魚、肉、卵、大豆製品、乳製品等

③亜鉛

体内でたんぱく質を利用するために必要です。不足すれば、たんぱく質が有効利用されにくくなります。また味覚低下を引き起こし、食欲減退から栄養不足を招きます。

食品 → 牛肉、卵、煮干、ココア、抹茶、ゴマ等

④鉄

鉄不足では血液を介して全身に栄養分が届かず、皮膚や筋肉がもろくなります。褥瘡ができやすくなり治りも遅れます。

食品 → レバー、きな粉、海藻類等

⑤銅

銅は鉄と協力して血液を作る他、コラーゲン(皮膚の細胞同士をくっつける、肌のハリや水分保持)生成時に必要となります。褥瘡では、このコラーゲンが必要です。

食品 → レバー、いか、えび、ココア、ゴマ等

⑥カルシウム

カルシウムは骨や歯を作る為に必要な他、銅と同じくコラーゲン生成に必要です。

食品 → 乳製品、骨ごと食べられる魚、青菜

高齢の方で乳製品の摂取が不足傾向にある場合は、料理の中で利用してください。



牛乳入りおかゆ



牛乳入りみそ汁



牛乳入り茶碗蒸し

⑦ビタミン

1) ビタミンA

コラーゲン生成に欠かせません。

食品 → 緑黄色野菜、うなぎ、レバー等

2) ビタミンC

コラーゲン生成に必要です。又、褥瘡ができるとストレスで消費が増加します。

食品 → 果物、緑黄色野菜等

3) ビタミンE

末梢血管を広げ血行をよくし、栄養分を全身に行渡らせる働きがあります。

食品 → 植物油、かぼちゃ、しそ、うなぎ等

以上の内容を重ね合わせて、食事に利用してください。

なお、糖尿病、腎臓病他の持病がある方は、それらの治療を十分に行ってください。また、口の中をきれいに保つことも大切で、味もわかり食欲も増し、それが良い栄養状態の維持、褥瘡予防や改善につながります。