

## 地域包括支援センターだより

8月13日（月）久米島町社会福祉協議会の会議室で成年後見制度研修会が行われました。介護福祉事業所職員や議員、民生委員、ケアマネジャー等が参加。講師の竹藤登先生（沖縄県社会福祉士会会長）は、成年後見制度の概要と法人後見について説明がありました。竹藤先生は「判断能力が低下したときや低下する前に、成年後見制度を利用し、金銭管理や財産管理、権利等を法的に守ることができる」ことなどを講話。参加者らは「困っている事例」や「後見人の権限はどこまであるのか」などを質問し、成年後見制度について理解を深めました。

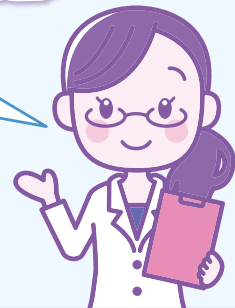
## 成年後見制度研修会 in久米島町



### 目指せ！健康あいらんど久米島



「やせたい!!」多くの方の心の叫びかもしれません。  
「運動は苦手」こういう方も多いでしょう。  
肥満解消のためには「バランスのよい食事」と「適度な運動」が必要！これも何度も聞いているでしょう。  
今回は、少し視点を変えてみましょう。



#### やせホルモン「GLP-1」を増やして太りにくい体になろう!!

「GLP-1」は、消化管ホルモンで、食べ物が小腸の下部（出口）に到達すると分泌され、食欲の抑制や血糖の低下効果があります。そのため、**「GLP-1」の分泌が多い人は痩せやすく、少ない人は太りやすい**と考えられています。

#### 「GLP-1」で食欲を抑えて食べ過ぎ防止！

小腸に食べ物がたどり着くと、GLP-1が分泌されて脳の食欲中枢に「もう満腹だから食べなくてもOK」というシグナルを出すため、食欲がストップして食べ過ぎを防ぐことができます。GLP-1が不足しているとシグナルが脳にうまく伝達されず、ドカ食いをしたり、おなかがいっぱいなのに食べ続けてしまったりします。

肥満の原因である食べ過ぎを防ぐには、まず、GLP-1の分泌を促すことが大切です。

お問合せ  
福祉課 健康づくり班 ☎985-7124

やせホルモン GLP-1 を増やすには  
**EPA を摂る** ことがおすすめ！

EPA・DHA の多い  
さば、イワシ、サンマ、鮭など  
魚介類を食べましょう！

魚の水煮缶を利用する人が  
増えているようです。

#### EPA が GLP-1 の分泌を促す仕組み

小腸にある  
L細胞がカギ

小腸の下部にあるL細胞には、EPAを受け入れる受容体がある。EPAが小腸に届くと、L細胞を刺激し、GLP-1が分泌される。

EPA が小腸下部の L 細胞を刺激

L 細胞 がやせホルモン GLP-1 を分泌

太りにくいからだに！