

## 社会福祉士が就任しました！



社会福祉士  
あらい まさひろ  
荒居正弘

久米島の海と歴史に惹かれて神奈川県より引っ越してきました。地域のことを学びながら、住民に寄り添っていきたいと思います。よろしくお願いします。

### ■担当業務

#### ●総合相談受付

総合相談を受け、どのような支援が必要か把握し、適切なサービス、制度または機関へつなぎます。

#### ●権利擁護<sup>\*1</sup>や虐待防止

権利擁護や虐待防止を目的にネットワーク作りや必要なサービスへつなぐなどの支援をします。

## 権利擁護ってなあに？

権利擁護とは、高齢者が認知症などによって、自ら物事を判断できなくなってしまった時に、高齢者を守るための制度です。その制度の中には、成年後見制度や高齢者虐待の対応、困難事例の対応などの支援を行い、高齢者が地域で安心して生活を送ることができるように専門的・継続的な視点から、高齢者の権利擁護のため必要な支援を行っていきます。

困ったことがありましたら、福祉課地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。

地域包括支援センター ☎ 985-7124



## 目指せ！健康あいランド久米島

### EPA、DHAを摂って生活習慣病を予防しよう。

#### EPAとは？

エイコサペンタエン酸の略でサバ、イワシ、アジなどの青魚に多く含まれているオメガ3系の脂肪酸です。人間の体ではほとんど作ることが出来ないため食事などからとる必要があります。

#### EPAのいいところ！

- ・血液をサラサラにする
- ・LDLコレステロールを増やさない
- ・血液を固まりにくくして動脈硬化や心筋梗塞を予防する
- ・血液中の中性脂肪を減らして脂質異常症を予防する

#### DHAとは？

ドコサヘキサエン酸の略でオメガ3系の脂肪酸のひとつで、青魚に多く含まれています。脳や脳や神経に存在する脂肪酸で、脳の構成成分として特に成長期の子どもには重要な栄養素です。

#### DHAのいいところ！

- ・中性脂肪値を低下させる
- ・生活習慣病の予防
- ・認知症予防にも関係するとされ、研究も進められている

#### EPA・DHAを多く含む食材

	EPA	DHA
ブリ	940mg	1700mg
さんま	850mg	1600mg
さば	690mg	970mg
まいわし	780mg	870mg
アジ	300mg	570mg
鮭	210mg	400mg

EPAもDHAも脂なので、摂りすぎるとカロリーオーバーになる事もあります。バランスを考えて摂りましょう。また、久米島ではなかなか手に入らない食材でもあります。サバなどの水煮缶を利用するのもいいですよ。

お問合せ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124