



目指せ！健康あいらんど久米島



新年あけましておめでとうございます

去年、12月6日の金曜日に上映された「ぼけますから、よろしくお祈りします」では、雨が降り、冷たい風が吹く中、多くの皆様にお越し頂きました。予想していた以上に町民の皆様に興味を持って頂き、主催者と地域包括支援センター職員一同より感謝申し上げます。



日頃、認知症については、主にテレビからの情報が中心になっていないかと思えます。その内容は「認知症」という病気に視点が置かれ、認知症の原因や特徴、その予防法といった内容が多いのではないのでしょうか？しかし、本映画は、「認知症を患った本人とその家族の生活と人生」に焦点を当てた作品となっており、過去から現在までの家族の歴史も垣間見ることでもでき、本映画全体や認知症に対して受け止め方もいろいろあったと思います。

認知症については、医学的にも介護技術についても進んでおります。今後とも興味を持って頂ければ、うれしく思います。

地域包括支援センター 一同より

ゆんたく市場で認知症・介護の相談窓口を開設！

認知症や介護についての相談を受け付けします。また、高齢者の悩みごとの相談も受け付けます。気軽にご相談ください。

相談受付

日時：令和2年1月8日 水曜日 から開始
毎週水曜日 午後2時～午後4時まで

♪もちろん相談がなくても、カフェでコーヒーを飲みながらくつろいでもOKです♪
地域包括支援センター 安里・平良



冬はダイエットに最適な季節！？

今年こそ健康で美しくなりたいと抱負を立てた方は今がチャンスです！冬になり、気温が下がると体温を保つためにエネルギーが使われます。普段通りに生活していても代謝が上がっているので脂肪が燃焼しやすく、寒さを味方に食事、運動を上手に行くと痩せやすいのです。

また、心機一転、今食べ過ぎているものを少し減らすだけでも1年後には2～7キロ痩せることができます。例えば、毎日の食事からマヨネーズ大さじ1(35kcal)を減らすだけで、1年で約1.8kg。コーラ350ml缶(157.5kcal)で約8kg。ビール500ml(=泡盛90ml、ワイン240ml、日本酒180ml)で約7kg体重を落とすことができます。

冬はお鍋やおでんなど、簡単に煮込むだけで野菜をたっぷり、おいしく食べられます。塩分や、油、糖の多く含まれるスープを残すとダイエットの味方になります♪

福祉課健康づくり班は健康になりたいあなたの応援団です。保健師、栄養士、運動指導士が相談に乗りますので、ぜひご利用ください。本年も皆様の健康を願って、様々な取り組みを行ってまいりますのでよろしくお願いいたします。

