

目指せ!

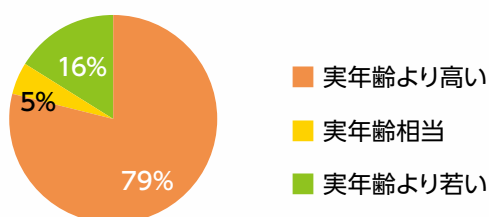
健康 アイランド

7月上旬に、10か所の会場で健診の 結果説明会を行いました。

合計120名ほどの住民の皆様にお越しいただきました。お暑期中、足を運んでいただきありがとうございます。

今年度は『コレステロール』の学習と、『血管年齢測定器』を用いて血管の状態を予測しました!

説明会参加者の血管年齢



『血管年齢測定器』とは…

センサーで指先の血流を測定し、伝わる速度や波形の変化から、血管の硬さを予測できる機械です。

各会場で測定した結果は、左のグラフのとおりでした!なんと、血管の老化が進んでいる方が8割を占めていました。結果に驚かれている方も多くいらっしゃいました。

『血管が老化する(動脈が硬くなる)原因は…?』

肥満や、高血圧、糖尿病や脂質異常症など、血管を傷つく状態が続くことで、血管が硬くなっていきます。中でも、LDLコレステロールの高値は、動脈硬化につながる大きな原因です。

動脈硬化を防ぐには…?

血管の細胞の老化予防、修復に必要なビタミンA・C・Eを摂ることがポイントです。

血管の細胞が元気だとNO(一酸化窒素)が作られます。

NO(一酸化窒素)は血管の状態や血液の流れを良くしてくれる作用があります。

いつまでも若々しい元気な血管を目指しましょう!

ビタミンC



野菜や果物

ビタミンA



色の濃い野菜

ビタミンE



ナッツや魚介類

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124

敬老会の今後の方向性について

コロナ禍以降見合わせておりました「久米島町敬老会」については、
今後は町全体での開催は行わず
地域のつながりを大切にする新たな形へと移行してまいります。

これまで楽しみにしてくださっていた皆さまには、
何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。

🍀 今後は…

「高齢者の皆さまが身近な場所で集い、交流できること」を推進するため、今年度より
自治会等が行う敬老会に対する助成金制度をスタートしました。

地域での温かなふれあいを通じ、地域全体の活性化を図ってまいります。



地域のつながりを大切に、誰もが安心して暮らせる町づくりを目指してまいります。

