

なるほど健康



村上市民の皆さまへ、しよっぱい味付けになっていきますよ。

梶立坂町病院 栄養課長

横山 麻子

このフレーズを、見かけた人はいますか？「にいがた減塩ルネサンス運動」のポスターに載っています。この運動は、胃がん・高血圧対策として、①食塩摂取量2gの減少 ②野菜2皿の増加 ③果物は1皿の増加 を目標とし、新潟県が平成21年度から10年かけて取り組んでいる運動です。減塩が健康につながることを「ルネサンス＝再発見」してほしいという願いを込めて名付けられました。

「食塩（ナトリウム）は血圧を上げる↓カリウムはナトリウムの排泄をつながす↓野菜や果物にカリウムが多い↓だからきちんと食べよう」これがルネサンス運動です。（病気によりカリウム制限のある人は、主治医に相談しましょう）みなさんはどうですか。

新潟県の昭和52年当時の一人1日あたりの食塩摂取量は18gでした。平成23年は10.4gと減っていますが全国平均10.1gまで減っています。



近年健康志向が流行の中、マスコミの影響もあってか家庭の食事が薄味になっていきます。私が栄養士として働き始めた20年前は病院の食事は薄いという人がほとんどでした。ところが今はちよつと良いという人が半数いらっしやいます。これも県が減塩運動を続けてきた結果と言えますが、せっかく薄味になっても、いやいや薄味になっただけからか「漬物がないとご飯が食べられない」「味噌汁は毎食ないと食べられない」「味が濃い物を食べると気分が落ちる」など、塩分の濃い物をたくさん摂取する傾向にあります。また地域がら、塩麴の摂取も多くなっています。これでは減塩とは言えません。長期的なこの運動の目標が達成されると、県民の最高血圧の平均は2mmHg低下し、その結果として脳卒中や虚血性心疾患の死亡者数や罹患者数がかかり減ると試算されています。味噌汁や漬物は1日1回にする、毎食野菜料理を1皿以上食べる、果物は毎日1個食べるなど、できる事からはじめてみませんか。「にいがた減塩ルネサンス運動」に皆さんもぜひ取り組んで、健康に過ごしましょう。

包括支援センターだより

春から始まる介護予防教室に出かけてみましょう



陽射しがあたたかくなり、からだを動かしたくなる季節です。

「足腰が痛む」「物忘れが気になる」「外出の機会が少ない」といった人は、介護予防教室に参加してみませんか。

介護予防教室で自分にあった筋力アップや脳を活性化する方法を一緒に見つけましょう。

介護予防事業メニュー（65歳以上の高齢者）

■筋力低下予防のために体操を学びたい

各総合型地域スポーツクラブに委託して、公民館や体育館で実施しています。

水中運動教室、介護（転倒）予防教室 など



●問い合わせ 介護高齢課 地域包括支援センター

介護者のつどい

とき 4月22日(火)
午後1時30分～3時30分
ところ 市役所本庁3階 第1会議室
対象者 市内在住の介護者
申し込み 4月21日までに連絡ください。

■物忘れが気になる、外出の機会が少ない

脳の活性化レクリエーションを中心とした教室です
元気クラブ・脳の運動教室 など

<基本チェックリスト該当者へ>

運動・栄養・口腔の機能を改善するプログラムで行う教室です。該当した人には直接ご案内をさせていただきます。

※昨年12月に実施した「高齢者生活実態調査」で、日常生活動作に関連した項目（基本チェックリスト）に該当した人が対象となります。

☎53-2111(内線365)