



楽しみながら脳を元気に!!
簡単な♥脳トレで認知症
予防をはじめませんか?

ニコニコ教室

65歳以上の方 10名募集～

- 【日時】 毎週木曜日 10時～11時30分
全6回 ①10/2 ②10/9 ③10/16 ④10/23 ⑤10/30 ⑥11/6
- 【場所】 川湯農村センター ※送迎の必要な方は相談に応じます
- 【対象者】 川湯地区
・原則、毎回プログラムに参加できる方
・デイサービスなど通所サービスを利用中の方は対象外とさせていただきます
- 【内容】 ゲームや頭の体操など他の参加者と一緒に楽しく、会話をしながら取り組める脳トレです!

申し込み締切り… 8月20日(水)

※申し込み多数の場合は、初めての方を優先します。

問い合わせ先

脳トレ摩周 (事務局) 阿部 香代子 080-6188-3002



生永隊員の

手軽にできるセルフケア

8月には夏びつりの2つのイベントを開催、手軽にできるセルフケアで暑さに負けない心と体づくりを始めましょう!

身近な薬草探し

～自分だけの薬草図鑑をつくらう～



はじめての香り養生

～香るバスソルトとハーブウォーターでセルフケア入門～

身近な雑草が、実は身体にやさしい薬草かも?

道ばたや家の周りにある植物の中には、昔から体調をととのえるために使われてきた「薬草」がたくさんあります。今回は一緒に歩きながら、季節の野草や薬草を観察し、触れて、香ってみる体験をします。薬草を持ち帰って自分だけの薬草図鑑を作ってみませんか?

- ◆日時: 8月8日(日) 10時～11時30分
- ◆場所: ayurvedahouse ほっかいどう (宇典春別原野35線 83番地1)

小雨決行

- ◆対象: 薬草に関心のある方 (親子参加もOK)
- ◆持ち物: 飲み物・図鑑用ノート・軍手・剪定ばさみ・薬草を入れる小袋 (10枚程度)・筆記用具
- ◆料金: 無料 (皆さんの智恵を共有しましょう)
- ◆服装: 虫よけ・日焼け対策をしてお越しください

企画・協力: 内呂由美子



ハーブで色付けしたバスソルト

参加申込



問い合わせ先 / 地域おこし協力隊 生永絵美子 (morinokusuribaka24@gmail.com)

「自分ごまわりの人の身体を守るため」お酒の「ほろ」距離感大切に!



今月の保健師
渡邊 麻依子 さん

7月から急に暑い日が多くなり、暑いが、皆さん夏バテしていませんか? 暑い日は、冷たい飲み物が美味しいです。よね。人によつては、お茶、ジュース、炭酸などさまざまだと思います。私は暑い日に、キンキンに冷えたお気に入りのお酒を飲むことが大好きです。あの一口目の美味しさはたまりません。今回は、今の時期は特別に美味しいお酒との正しい付き合い方についてお伝えしていこうと思います。

自分の飲酒状況って把握していますか?

お酒を飲み始めるという気が良くなり、思った以上に飲んでいたり、周りから「飲みすぎだよ!」と言われたりする。これはありませんか? 自分の飲酒状況はなかなか把握しにくいものです。が、10項目の質問に答えることで自分の飲酒習慣が分かるAUDITというテストがあります。気になる方はぜひ調べてみてはいかがでしょうか? 保健師が確認することもできますので、気になる方はご相談ください。

適切な飲酒量って?

過剰な飲酒が身体に悪いことを知っている方は多いと思います。具体的には、長期・大量飲酒により肝疾患、生活習慣病(高血圧・脳卒中)、がん(食道・胃・肺・大腸・肝臓・前立腺など)、アルコール依存症などを発症するリスクを高めます。男性は純アルコール40g、女性は20g以上摂取すること、で過剰飲酒となり、生活習慣病のリスクを高めると言われています。純アルコール量は、左記の計算で算出することができます。ぜひ、普段飲んでいらっしゃるお酒の種類、度数、量を計算してみてください。意外と自分は飲んでたのか!と感じる方も少なくないと思います。

純アルコール量=摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × アルコール比重(0.8)

(例) ビール500ml (Alc5%) の場合の純アルコール量= 500ml × 0.05 × 0.8 = 20g

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	焼酎 (35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	50g	12g

お酒の影響を受けやすい3つの要因

大きく分けて3つの要因があります。要因が重なれば重なるほど影響を受けやすいので、飲酒量に気をつける目安にしてもらえたらと思います。

年齢: 20歳の若年の方と高齢の方は、身体機能的にアルコールの影響を受けやすくなります。若年の方は脳が発達途中のため健康問題のリスクが高まる可能性があります。高齢の方は体内水分量が少ないため若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く表れる可能性があります。

性別: 女性は一般的に、男性よりも体内水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいと言われています。

体質: 体内の分解酵素の働きは個人差が大きく、同じ世代・同じ性別で同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く出る場合があります。

お酒と良い関係を築きましょう

最後に、「今日からできる!」ワンポイント工夫についてお伝えします。それは、「1杯目をゆっくり飲む(できれば30分程かける)」というだけでも早く飲んでも、同じ程度気持ちよく酔えることが分かっています。また、ど

むし歯のなかったお子さん



瀬尾 心遥 ちゃん
池上 礼桜 くん

んなに飲んでも、アルコール代謝の関係で酔いが回るまでは30分程度かかると言われています。ゆっくり飲むことで、心地良さは変わらなくても分かっていまして、ゆっくり飲むことが難しい場合は、2杯目をノンアルコール飲料(ノンアルビールなど)にすることも良いです。継続していくことが大切なので、最初から無理せず、できるところから少しずつ工夫していきましょう。

今回書いた内容については、お酒が好きなら実践しようと思つていますが、でも、お酒を飲み始めるとつい飲みすぎてしまう時もありますよね。そういう場合は、事前に「今日は〇〇を何杯にしよう!」と決めたり、一緒に飲む仲間には伝えたりすることもいいと思います。お酒について何か聞きたいことがある場合は、お気軽に役場保健師、管理栄養士までご相談ください。