

働き盛りの男性へ  
いきいきと輝き続けるために

働き盛りは生活習慣が乱れがち

年を重ねて「太りやすくなったなあ」と感じることはありませんか。特におなか周りは目につきやすいです。「中年太り」なんて嫌な言葉ですね。女性は体型を気にしがちですが、男性は「貫禄が出てきた」などと開き直ることも。いろいろな生活習慣病を引き起こす可能性が大きいメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は「一定基準以上の腹囲」に加え、「高血圧、高血糖、脂質異常の中から2つ以上発症する」と診断されます。中高年男性の2人に1人がメタボリックシンドロームまたはその予備群といわれています。大きなおなかを自虐ネタにしてしまう男性もいらっしゃいますが、心の片隅では気になりつつもそのままにしていたり、忙しく働いていて、気付かないうちにストレスや疲労などが蓄積してしまい、生活習慣が乱れてしまう、ということもよくある話です。

健康寿命を意識しよう

男性の平均寿命は80・98歳(平成28年)。もしも60歳で定年退職すれば、定年後の生活は20年以上あります。一方、健康寿命(健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間)は71・19歳(平成25年)で、その差となる約9年間は介護が必要になったり、寝たきりになるなど、生活に不自由が生じる期間といえます。定年後元気に過ごせるのは約10年、「何十年も仕事を頑張ってきたのに」なんてことになるかもしれません。長生きとはいわなくても、元気で生活できる期間を延ばしたいと思いませんか。今からでも遅くはありません。生活習慣の改善に取り組むことは、健康寿命を延ばすことに直結するのだということ意識しましょう。

メタボはあらゆる病気の始まりでも、取り返せる!

気になるおなか周り、それは

食べることは生きること

もし、忙しくて食事を作ることができず、外食や中食(弁当や惣菜等の購入)になるとしても、選ぶメニュー次第で健康に与える影響は変わってきます。健康を守るために何を食べるべきなのかという食を選べば「食運力」を身につけることができ、心からの健康を維持し、いきいきと生活するために重要なことといえます。生涯にわたる食育を通じて、食べることは生きることであると認識し、健康に楽しく、おいしい食事ができれば、人生の喜びは増すことでしょう。



なるほど! 地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

認知症のことで困っていることはありませんか。認知症に係る問題として、早期に病院を受診せずに悪化してしまったり、診断や十分なケアが行われないことなどが挙げられています。そういった状況を避け、もし認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう、平成30年4月から認知症の困りごとを「認知症初期集中支援チーム」が支援します。

認知症初期集中支援チームはどんなことするの?

認知症初期集中支援チームは、認知症の専門医と専門知識をもつ保健師や社会福祉士等で構成するチームです。ご家族、民生委員などから相談を受け、家庭を訪問し、認知症の方(疑いのある方)とその家族に必要なに応じて認知症に関わる情報の提供や、医療機関の受診・介護保険サービス等・地域のさまざまなサービスとつながることをサポートします。

どんな人が対象になるの?

対象となるのは40歳以上の市民で、もの忘れの検査や受診をしたいが、うまく受診につながらない、治療を中断して困っている、介護サービスを利用したいけれどできない、認知症の症状が強くてサービス利用や介護に困っている方です。

費用や利用方法について

費用は無料です。利用を希望する方は、まずは地域包括支援センターにご相談ください。

認知症は症状が進行すると、もの忘れ以外にさまざまな症状が現われ、普段の生活にも影響が出てきます。現在は症状を和らげたり進行を遅らせる薬があり、症状に合わせて適切な薬が処方されるようになってきました。また薬だけでなく適切なケアを受けることで症状の悪化を防ぐことができます。認知症は早期診断、適切なケアが重要です。少しでも不安に思ったら、地域包括支援センターにご相談ください。



問合せ 地域包括ケア推進課 TEL72-1111(内線463)

消費生活メモ

相談急増! ハガキによる架空請求

「総合消費料金に関する訴訟最終告知」というハガキが届いた。訴訟や差し押さえなどが書かれており、怖くなってハガキに書いてあった電話番号に連絡したところ、「あなたは買った物の代金を支払っていないため、企業から訴えられている。弁護士に確認したが取り下げに間に

合わないので、示談金として10万円をコンビニで支払うように」と言われた。全く身に覚えがないのに支払わなければならないの。

▼ハガキによる架空請求に関する相談が増加しています。行政機関を装い、「未納料金の訴訟最終告知」等と書かれたハガキが自宅に届き、文面に「訴訟を起す」、「差し押さえ」などと法律用語を使って不安をあおり

ハガキに記載のある連絡先に電話をかけさせようとするものです。連絡をすればお金を要求されたり、電話番号等の個人情報を知られてしまったりするケースもあります。このようなハガキが届いても、決して連絡してはいけません。

少しでも不安に思ったときは、消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。TEL72-1111(内線329) ※8:30~12:00、13:00~17:15

南溟館 イベント情報

開 9:00~17:00 ※入館は16:30まで  
休 毎週月曜日 ※月曜日が祝祭日の場合は翌日  
問 TEL72-9998

別府福祉会絵画展

べっぴん山こども園とまくらざき保育園の子どもたちの絵画作品などを数多く展示します。

- 会期 3月9日(金)~13日(火)
- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー、研修室)
- 観覧料 無料

~第30回県子ども芸術祭典 風の子あそびやとっぴんしゃん

九州圏内を中心に活動している「劇団風の子九州」が九州

各地の伝承あそびやわらべ歌、民話などをモチーフにした劇を披露します。

- 日時 3月11日(日) 午後5時~(開場=午後4時45分)
- 会場 南溟館(第2展示場)
- 入場料 1,300円(3歳児以上)
- チケット販売 南溟館、市民会館、市立図書館

しゃらくたてがみ写真展

文化協会に加盟する写真グループ「しゃらくたてがみ」による写真展を開催します。

- 会期 3月17日(土)~4月

15日(日)  
●会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)

水流園揚子展

南薩地区を中心に活動されている画家・水流園揚子さん(油彩画家)による企画展を開催します。

- 会期 5月4日(金)~13日(日)
- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)
- 観覧料 無料

新刊紹介

- 一般書  
カーテンコール! 加納 朋子(著)
- 児童書  
うらない師ルーナと三人の魔女 あんびる やすこ(著)
- テラー伊三郎 川瀬 七緒(著)
- ノーベル賞 117年の記録 ノーベル賞の記録編集委員会(編)
- あかまるどれかな? しみず だいすけ(作)
- 灰屋灰次郎 灰はごさいー 飯野 和好(作)

大活字本展

大きな活字で読みやすい本を集めて展示・貸出します。約300冊の蔵書があります。ぜひご利用ください。  
期間 3月15日(木)まで

新1年生にすすめる本展

新入学児童向けの本や春をテーマにした本の展示・貸出をします。  
期間 3月16日(金)~4月8日(日)

図書館講座「おとなの読書会」

おすすめの1冊を紹介しあう、おとなのための夜の読書会です。おすすめの1冊をお持ちください。ジャンルは問いません。  
日時 4月3日(火) 午後7時~9時(受付=午後6時30分)  
場所 市立図書館2階  
ゲスト 南谷朝子さん  
申込み 市立図書館 TEL72-9254



市立図書館 TEL 72-9254  
ホームページ <http://city.makurazaki.lg.jp/site/library/>  
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 3月10日~4月14日

日	月	火	水	木	金	土
						10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

□ 休館日 ☆ イベント  
○ おはなしのへや(絵本と紙芝居の読み聞かせ) 午後3時~