

## ☺ 子どもの目

### 認知症サポート講座をうけて

6月3日、私は『認知症サポート養成講座』を受けました。そして、認知症の人は、友人だけでなく自分の孫や子どもの名前を忘れてしまうことを知りました。

私のおじいちゃんは、認知症ではないのですが、年寄りなので物忘れがあります。そのため、私のことをよくお姉ちゃんの名前で呼びます。私は、おじいちゃんは三姉妹で人数が多いのでそれで間違えるのだと思っていました。だから私はいつもおじいちゃんに、「かおるなんですけど。」

と、冷たく言ってしまいます。いくら年寄りでも自分の名前をはっきり覚えてもらいたいからです。だけど講座を受けて、これはダメなんだということが分かりました。

これから私は、講座で教えてもらった認知症の方への接し方のように、おじいちゃんに対してやさしくふるまおうと思います。そして、おじいちゃんも認知症の人も私も、みんなが笑顔になれるといいなと思います。



神島田小学校 6年生  
下ノ薫 さん

## ほんのひととき

市立図書館  
☎ 25-2145

皆さんと本との出会いを求めて、  
新着の図書をご紹介します。

### 児童書



『なぜなに日本語』  
関根 健一 著  
三省堂

テニスの「錦織選手」は、なぜ「にしこり」と読むの？「川」と「河」はどう違うの？「すごい」と「すごく」はどう使いわけの？

新聞や本を読んだり、テレビを見たりしている時、なぜ？どうして？と思ったことはありませんか？本書ではそんな日本語の疑問がわかりやすく解説されています。右側のページは小中学生向けにふり仮名付きで易しく書かれてあり、左側のページには大人向けにさらに詳しい説明が載っていますので、親子でも楽しみながら学べる内容となっています。

『まほうのかさ』 小沢 正文 はた こうしろう 絵 教育画劇

『風のヒルクライム ぼくらの自転車ロードレース』 加部 鈴子 作 岩崎書店

### 一般書



『はじめてよう!山歩き  
レッスンブック』  
柏 澄子・大武 美緒子 著  
JTBパブリッシング

近年、山歩きが若い女性の間でもブームになり、興味を持たれている方も多いのではないのでしょうか？本書では、山歩きの計画の立て方から、おしゃれで実用的なウェアや道具の選び方、メンテナンスの方法、食事、山小屋ガイド、歩き方、マナー、いざという時の対処法など、山歩きに関するあらゆる知識が紹介されています。女性ならではの視点で書かれた、山歩き初心者の方にぴったりの1冊です。

『二人の親を見送って』 岸本 葉子 著 中央公論新社

『生命は 吉野弘詩集』 吉野 弘 著 リベラル社

[ 9月の休館日 ]  
**22日(火)**

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、神守公民館図書室、神島田公民館図書室もお休みします。  
ご自宅から図書館ホームページで蔵書検索ができますので、ご利用ください。  
津島駅構内(津島総合案内所)に「図書返却ポスト」を設置しておりますので、ご利用ください。

## 相続無料相談会 を開催します！

- ・我が家は相続税を支払うことになるの？
- ・相続税の節税策は？
- ・遺言を書きたいがどうすればいいの？
- ・円滑な相続のポイントは？
- ・相続した不動産の有効活用策は？

など、相続に関することでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

お申込方法⇒お電話にてご希望の時間をご予約ください。

☎052-231-6868 安井まで(受付9時~17時)

**NPO法人相続おたすけネットワーク**

<事務局>名古屋市中区丸の内1-8-23 第7KTビル2A  
<http://www.souzoku-otasuke.net>



そうぞくん

### 開催日程

9月12日(土) 13:10~16:40  
津島市生涯学習センター第3会議室  
(津島市莪原町字椋木5番地)

- ①13:10~
- ②14:00~
- ③15:00~
- ④16:00~

※各時間帯ともに、お二組様限定となります。  
※相談枠に限りがございますので、お早めのご予約をお待ちしております。

弁護士・司法書士・不動産鑑定士・税理士  
行政書士・社会保険労務士・土地家屋調査士  
ファイナンシャルプランナー等 在籍

## 私のカルテ

No 3 2 9

## 肥満症という病気

津島市民病院  
循環器科  
医長  
山村 由美子

## はじめに

近年、肥満とそれに伴う健康障害が日本を含む多くの国で問題となつていります。循環器内科外来に入院されておられる患者さんの中にも、肥満症に分類される方が多くいらっしゃいますが、肥満が病気であることをしっかりと理解されている方は少ないように思います。虫歯や痛風など痛みのある病気は、皆さん、すぐに治療をしようと思われまますよね。肥満症はすぐに症状が出るわけではないので、いつい努力を怠つてしまいがちなのですが、本当は、とても怖い病気です。この機会です少しでも知識を深めていただければと思つております。

## 肥満判定

日常臨床においてはbody mass index (BMI)=体重(kg)÷[身長(m)]<sup>2</sup>が用いられており、BMIが25kg/m<sup>2</sup>以上の場合を肥満と定義しています。

## 肥満症の定義と診断

- 肥満と診断された人のうち、
- 1 耐糖能障害(2型糖尿病など)
  - 2 脂質異常症
  - 3 高血圧
  - 4 高尿酸血症・痛風
  - 5 冠動脈疾患…心筋梗塞・狭心症
  - 6 脳梗塞…脳血栓症…一過性脳虚血発作
  - 7 脂肪肝
  - 8 月経異常、妊娠合併症
  - 9 睡眠時無呼吸症候群(SAS)・肥満低換気症候群
  - 10 整形外科的疾患…変形性関節症(膝、股関節)・変形性脊椎症、腰椎症
  - 11 肥満関連腎臓病

のいずれかを合併している場合に、肥満症と定義します。

## どうして肥満が病気を引き起こすの？

脂肪細胞は単にエネルギーを蓄えるための細胞ではなく、多彩な生理活性

物質(アディポサイトカイン)を合成・分泌する臓器であることが発見されました。内臓脂肪が増えると共に、全身の炎症反応に関連し糖尿病を引き起こす「TNF-α」、動脈硬化を引き起こす「ロレチン」などの「悪い」物質が増加します。

一方、アディポネクチンという物質は糖尿病や動脈硬化、癌を引き起こさないように働きかけて様々な病気の予防に貢献する「善い」生理活性物質なのですが、内臓脂肪が増えると、このアディポネクチンの産生が低下します。

このような仕組みで肥満が多くの病気を引き起こすとされています。先ほどあげた11の健康障害は、体重を減らすことによつて改善すると考えられています。つまり、肥満症を治療することにより、合併している1つの健康障害だけでなく、多くの健康障害が一度に解消されるということなのです。

## 治療法は？

皆さん、想像がつくと思いますが、や

はり食事療法と運動療法の2本立てが原則です。

肥満(症)は使っているエネルギーよりも多くのエネルギーを食事で摂取することによつて生じるものと考えられています。そのため、食事療法はエネルギー制限が原則です。テレビなどでは様々な食事療法が紹介されていますが、どの食事療法がいいのか明確な結論が出ていないのが現実です。何より大切なのは、継続して行うことです。厳しいエネルギー制限を6カ月以上は続けられません。

そこで必要になってくるのが運動療法を合わせて行うことです。運動習慣のない人はまずは1日30分程度の速足のウォーキング(男性は3km、女性は2.5km程度)を週に5日から始めて、長期間かけて徐々に持続時間や運動強度をあげていくことがいいとされています。

## 最後に

よく、「血圧の薬を飲み始めたら一生飲まないといけませんよね。」と聞かれます。食事療法や運動療法を継続して行うことで減量に成功すれば、血圧は必ず下がります。そうすると飲んでいる薬が減ったり、やめたりすることが可能になります。ぜひ、皆さん、頑張ってくださいね。





**網戸を破る忍び込み被害多発!**

津島警察署管内では、気温の上昇とともに網戸の焼破りによる被害が多発しています。

犯人は、ライター等で網戸を焼いて穴を空け、穴から手を入れて鍵を外し、家の中に侵入しています。

「忍び込み」とは、夜間に家人が在宅しているところに泥棒が侵入して物を盗むことで、犯人と鉢合わせになると強盗や殺人等の凶悪犯罪に発展するおそれもある非常に危険な手口です。

**被害に遭わないために...**  
就寝前の施錠確認を習慣づけましょう。

忍び込み被害の約5割が無施錠箇所から泥棒に入られています。

就寝前の施錠確認を習慣づけ、無施錠箇所をなくしましょう。

**防災は、日頃の備え、心がけ**

台風が近づいたとき

テレビ・ラジオ等の情報に注意して、

雨風が強くなる前に窓や雨戸の補強をしましょう。

不用意に川や海を見に行かない。見に行かせないようにしましょう。

避難をするときは、火の始末、戸締りを確実にし、暗くなる前の早めの避難を心掛けましょう。

**9月は「秋の全国交通安全県民運動」が開催されます**

秋は、行楽やスポーツなどで外出する機会が増え、人や車の動きが活発になります。

また、秋の日はつるべ落としと言われるように、日没時刻が日増しに早くなることから運転者にとっては歩行者や自転車の動きが見えにくくなります。

さらに、夕暮れ時から夜間にかけては交通量が多いこともあり、子どもや高齢者を始めとした交通弱者が交通事故にあう危険性が高まります。

**9月21日～9月30日の10日間**

秋の全国交通安全運動を県民総ぐるみで展開し、交通事故の防止を図ります。

**夜間の交通事故ゼロ!**

**～夜間ハイビーム運動の推進～**

・対向車や前車がある時、また歩行者を発見した場合にはロービームにしましょう。

・夜間は反射材を身に付けて、車にアピールしましょう。

**今月のバランス献立**

**おにぎらず ごま風味のサラダ  
小松菜と麩のチャンプルーラトユイユ風 果物**



**おにぎらず**

**材料 (2人分)**

ごはん2杯分 (300g)、焼きのり2枚、スライスチーズ2枚、レタス2枚、お好みのふりかけ大さじ2

**作り方**

- ①ごはんにふりかけを混ぜる。
- ②ラップを敷き、焼きのりを置き、真ん中にごはん茶碗半分のごはん、レタス1枚、スライスチーズ1枚、ごはん茶碗半分のごはんの順にのせる。
- ③四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。

1人分 650kcal 塩分3.0g

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツツヤ情報コーナーにレシピがあります。また市公式ホームページにも掲載しています。

**お買い物は「つし丸スタンプ会」加盟店をご利用ください!!**

**つし丸スタンプのしくみ**

- 1 加盟店でお買物をする!  
※加盟店をご利用ください。
- 2 つし丸スタンプください。  
加盟店でお買物額に応じてつし丸スタンプをお受取りください。出し忘れの場合は、遠慮なくその場でご請求ください。
- 3 台紙一冊がスタンプで一杯になると500円のお買物ができます。また、いい信金の市内・佐屋・佐織の支店で預金ができます
- 4 満貼り台紙が貯まるとお得な商品交換またはガラガラ抽選会などのイベントに参加できます。詳しくは季節の新聞折込チラシをご覧ください。

お問い合わせ先 / つし丸スタンプ会事務局 (津島商工会議所内) 津島市立込町4-144  
TEL:0567-28-2800 FAX:0567-24-2805  
URL:http://www.tsushimaru-stamp.com

つしま  
夢まちづくり  
提案補助事業

問合せ 市民協働部  
地域・安全課  
内線2326・2361

名称	日時	場所	料金	問合せ
お寺deヨガ体験	9月6日(日) 午前9時	蓮台寺	500円	津島れんげの会(山内) ☎090-6646-0240
ペープサート(紙人形劇) 「う〇こ」	9月6日(日) 午前11時	蓮台寺	無料	津島れんげの会(山内) ☎090-6646-0240
お寺で奏でる琴 美鶴会ミニ演奏会	9月6日(日) 午後0時30分	蓮台寺	無料	津島れんげの会(山内) ☎090-6646-0240
街歩き×お買物&アート イベント「つしまさんぽ」	10月2日(金) 3日(土) 午前10時	蔵Galleryつづら 他近隣数会場	無料 (一部有料)	つしまさんぽ実行委員会 (小林) ☎090-8472-5634
車いすの人と一緒に「津島の 古い町を歩こう体験隊」	9月20日(日) 10月1日(休)・5日(月)・8日(木) 午前10時~午後4時	本町筋などの津島の 古い町並みエリア	無料 (事前申し込み必要)	観光バリアフリーで津島を 応援し隊(小寺) ☎090-3958-2586
「車いすで楽しむ 尾張津島秋まつり」	10月4日(日) 正午~午後5時30分	名鉄津島駅 集合	1,000円 定員10人程度 *事前申し込み必要(9月25日締切)	観光バリアフリーで津島を 応援し隊(小寺) ☎090-3958-2586

文化会館  
催しガイド

(8月1日現在)  
※掲載している催し物の  
名称などは予定です。

催し	日時	ホール	入場料	問合せ
筑前琵琶師萃会演奏会	9月5日(土) 午後0時30分	小	無料	林 ☎0567-26-7598
チャリティーカラオケ・ YMK「歌のステージ」	9月20日(日) 午前9時20分	小	無料	川口 ☎0567-46-0725
花道家元未生流 秋季花道展	9月23日(水・祝) 午前10時	小	無料	篠邊 ☎0567-31-3075

となり街  
お出かけ  
情報

※開催時間、休館日、  
事業の詳細な内容は、  
問い合わせ先でお尋ね  
ください。

津島市市長公室  
企画政策課  
☎0567-24-1111

名称	日時	場所	料金	問合せ
七宝焼体験教室特別企画 「コスモスのペンダント」	9月13日(日)・15日(火)~ 17日(木)・26日(土) 午前9時30分~11時30分	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 交流工房	2,500円	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
伝統文化映画会 「神々のふるさと・出雲神楽」	9月5日(土)午後2時 9月6日(日)午前11時、午後2時	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 交流工房	無料	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
七宝歴史講座 「明治の尾張七宝 -館蔵資料からみる七宝の歴史-」	9月13日(日) 午後2時~4時	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 交流ホール	無料	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
職人さん大集合	9月23日(水・祝) 午前10時~午後4時	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 実演コーナー	無料	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
Let's職人体験 「ネームプレートを作ろう(素地体験)」・ 「有線七宝のブローチを作ろう(植線体験)」	9月23日(水・祝) 午前10時~正午、 午後1時30分~3時30分	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 実演コーナー	各1,000円	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
第4回ミニ探鳥会	9月13日(日) 午前10時30分~ 11時30分	愛知県弥富 野鳥園 保護地内	無料	弥富野鳥園 ☎0567-68-2338
第4回探鳥会	9月20日(日) 午前10時~正午	愛知県弥富 野鳥園 保護地内	無料	弥富野鳥園 ☎0567-68-2338
第5回ミニ探鳥会	10月4日(日) 午前10時30分~ 11時30分	愛知県弥富 野鳥園 保護地内	無料	弥富野鳥園 ☎0567-68-2338
絵手紙をかこう	9月12日(土)・13日(日) 午前10時30分~午後3時	海南こどもの国 多目的ホール 定員:100人	無料	海南こどもの国 ☎0567-52-1515
どろだんごをつくろう	9月19日(土)~23日(水・祝) 午前10時30分~午後3時	海南こどもの国 多目的ホール 定員:100人	無料	海南こどもの国 ☎0567-52-1515