

高齢者と薬

生理的老化に伴い、体内の水分量は低下します。高齢者はもともと持っている水分を貯める量が少なくなっており、水分の供給・保持と排泄のバランスが崩れてしまふことから、脱水症状を起こしやすいと言われています。また、そのことが感じにくくなっている場合があります。元気な高齢者もたくさんいますが、歳を重ねると、そのリスクが上がりますのでご注意ください。

同様に薬の影響を考えると、老齢により腎臓や肝臓の機能が低下してくるので、薬の代謝や排泄が悪くなり、薬の効果が強く現れたり、薬が体内に長く貯留したりして、場合によっては予期せぬ副作用が現れることもあります。

また、糖尿病患者や高齢者では、様々な疾患が併発することにより服薬する薬の種類が多くなり、思わぬ薬の相互作用を引き起こす可能性も高くなります。当然、飲み続けた方がよい薬もありますが、



今まで飲み続けていたから問題ないとは言いきれなくなりました。以前病気がなくなったことがあったり、若いときの不摂生などの影響で、生理機能の低下の度合いは人により違います。薬の効き方も一人ひとり違います。

何か腑に落ちない症状などがでたら、自分で勝手に飲むのをやめたり増量したりせず、かかりつけの医師や薬剤師に相談してください。薬の見直しや生活習慣の改善などにつながる場合もあります。

東北の人たちは我慢強いという人もいますが、過度な無理をしてはいけません。皆さんが元気で長生きするために、お手伝いをさせていただきます。

お問い合わせは最上病院薬局まで  
☎43・2112（内線511）

本来の糖質制限とは？病院栄養士の一考察

「糖質制限食（低糖質食）」という言葉がメディアに取り上げられることが多くなり、一般の方にも広く認知されるようになってきました。その方法や食事内容など、様々な情報の氾濫により、患者さんから質問を受けることが増えてきています。

糖質とは人間が動くために必要な栄養で、エネルギーの50〜60%を糖質から摂取した方がいいと言われています。特に脳のエネルギーは糖質からのエネルギー源なので、糖質の摂取がないと脳の働きが悪くなりますし、体全体の動きも悪くなります。…と言いたいところですが、人間の体はうまく働くもので、すぐに体の調子が悪くなるまでには時間がかかります。



り、1日や2日適当な食事をしても、仕事や勉強もできるものであります。これが厄

介で、わかりにくくなっています。

現在、日本では糖質からのエネルギー摂取が年々少なくなっており、脂質の量が増加、総エネルギーは減少しているにもかかわらず、肥満・2型糖尿病有病率・発症率は高くなっている現状です。必ずしも糖質が多いというわけでもないのです。

体重を減らしたい、検診での血液検査の数値を改善したい等あるかと思いますが、まず自分の身体を知り、食事の量を確認したうえで、何がどのくらい少ないのかを知ることから始めてみましょう。そのお手伝いのできるのが栄養士です。

糖質制限すれば何でも改善できるというイメージが先行していますが、すべて改善できるとは言えません。きつとほとんどの皆さんの「糖質制限」は「適正量に修正」だけで十分なのです。お問い合わせは最上病院栄養士まで  
☎43・2112（内線561）

キラリ☆ シリーズ22 最上の子どもたち

楽しく、一生けんめいの巻  
八森スポーツ少年団

すっかり暗くなった夕方6時ころ、大堀小学校の体育館に明かりが灯ります。中からは元気な子どもたちの声とボールの弾む音が聞こえてきます。

毎週火曜日と木曜日の夜、土曜日の日中が八森スポーツ少年団の活動日です。大堀小学校、月橋小学校、東法田小学校の、1年生から6年生までの28名が、ヘッドコーチと2名のアシスタントコーチの指導のもと、バスケットボールの練習に取り組んでいます。

これまでの歩みから

八森スポーツ少年団の歴史は古く、創設は昭和40年代に遡ります。はじめは大堀小学校単一のスポーツ少年団として発足しました。夏季は早朝の体力づくりトレーニング、冬季はクロスカントリースキー、アルペンス

楽しくバスケットボール

キーの練習と大会参加を行なっていました。これらの活動を通して、団員の中からは、スキーの町、最上町を代表する選手も数多く輩出しています。

現在、活動の中心はバスケットボールです。週3回の練習を積み重ね、年間4回の公式大会に参加しています。その結果、平成26年には県でベスト8に入りました。しかし、目先の勝ちにこだわることなく、成長してもバスケットボールを続けていけるよう、バスケットボールの楽しさを味わうことが活動の基本です。

バスケットボールの良さはたくさんありますが、天候に左右されず年間を通して活動できること、練習を通してチームワークの大切さを学べること、基礎的な体力が養われることなどです。学年を超えた縦の交流も、子どもたちの社会力を養ううえで大きな意義があります。

親子のふれあいを大切に

子どもたちの活動を支えているのが保護者の皆さんです。練習への送り迎えはもちろん、練習中も、子どもたちを応援する大きな声が飛び交います。ときには、練習相手として、保護者もチームをつくって子どもたちと対戦します。また、今年の10月に地区の公民館をお借りして合宿を行いました。全面的に保護者がバックアップし、充実した内容にすることができました。

スポーツを介して、子どもと共通の話題を持つことで親子のふれあいが増え、子どもの成長を実感できる。それもスポーツ少年団活動の醍醐味です。



子ども見守り隊の活躍

町内6つの小学校区ごとに、保護者や地域の有志による「子ども見守り隊」が結成され、子どもたちの登下校の安全確保や挨拶運動を行なっています。

活動は年間を通して行われており、雨や風の日、雪の日も子どもたちが安全に登下校できるよう見守っている姿には、頭が下がる思いです。これまでは、交通安全や、不審者への対策が中心でしたが、最近では、熊などの野生動物の出没も頻繁になり、通学路の安全確保に大きな役割を果たしていただいています。教育委員会では、見守り隊員の保険加入を行なっており、万が一に備えています。

いよいよ厳しい降雪期を迎えますが、多くの子どもたちは徒歩での通学となっています。子どもたちを見かけたから車のスピードを落とすなど、安全な登下校にご協力をお願いします。

最上町教育委員会

教育文化課・幼児教育課