



# 北部地区社協だより

No. 55

2019年（令和元年）

9月1日発行

発行 ● 北部地区社会福祉協議会 事務局 ● 鎌ヶ谷市佐津間631（北部公民館内）  
電話・FAX ● 442-5142 編集 ● 広報委員会



## サロン ほ・く・ぶ



サロン ほ・く・ぶ（旧サロンあ・さ・か）で  
気軽におしゃべりを楽しみませんか？

お茶やコーヒー、簡単なお菓子をご用意しています。

ちょっとためになる話やちょっとした出し物を計画しています。

どなたでも大歓迎！ぜひ一度お立ち寄りください！！



### 本年度の日程：

6月17日（月）	7月 8日（月）
8月 5日（月）	10月 7日（月）
11月11日（月）	12月 9日（月）
1月27日（月）	2月 3日（月）
3月 9日（月）	

場 所：北部公民館 1階 大集会室

時 間：10：00～12：00

参加費：100円（飲み物代、菓子代）

お問い合わせ：北部地区社会福祉協議会

☎・FAX 442-5142

ふれあい交流委員会

# 第1回

# 介護予防教室



## 栄養編 「しっかり食べて楽しく元気」

「いつまでも健康で  
いきいきと暮らしたい！」  
毎日のお食事にちょっとした  
工夫をしてみましょう。



介護予防教室の第1回目が5月28日（火）に行われました。「しっかり食べて楽しく元気」をテーマにした栄養編です。食事は心の栄養と言われるように管理栄養士さんから体にいい食材や、バランスのいい食事のとり方等を教えていただきました。試食もあり、とてもおいしかったです。37名の参加でした。  
(在宅福祉委員会)

楽しく簡単に出来る体操です。  
仲間と一緒に「健康長寿」を  
目指しましょう！

# 第2回

# 介護予防教室



## 運動編 「今日から始めるらくらく体操」



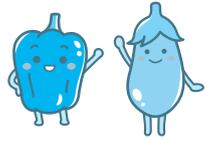
第2回目の介護予防教室は6月21日（金）に北部公民館大集会室で健康体操です。音楽に合わせて楽しく毎日続けられる体操を教えていただきました。参加者の皆さんもとても楽しまれ、時間があっという間に過ぎてしまいとてもいい汗をかいた時間でした。35名の参加でした。  
(在宅福祉委員会)





# 糖尿病について知ろう！予防しよう！

糖尿病患者数は年々、増え続けています。2016年には、糖尿病が疑われる成人の推計が1000万人に上ったことが明らかとなりました。糖尿病予備軍を含めると2000万人を超え、日本人の成人の5、6人に1人は糖尿病の危険があるということになります。



## 糖尿病ってどんな病気・・・？ (2型糖尿病の場合)

糖尿病は、**遺伝的な要因や過食や運動不足等の生活習慣が原因**でインスリンが十分に働かず、(インスリンは膵臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる役割を担っています)血液中を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。**血糖値が何年も高いままで放置されると、血管が傷つき、様々な合併症を引き起こします。**

### 糖尿病の症状

- ・口渇(喉が渇く)
- ・多飲(喉が渇くために水分を多く摂る)
- ・多尿(尿の量が増える) ・体重減少
- ✓初期には症状が出ることはほとんどなく、症状が出る頃には病状が悪化していることが多いです。



## <糖尿病の三大合併症>

- ① **網膜症**：眼の奥の網膜や硝子体に出血を引き起こし、視力が低下する可能性があります。**成人の失明原因の第1位です。**
- ② **腎症**：腎臓の機能が徐々に低下していき、進行すると人工透析を受けないと命にかかわるようになります。**糖尿病性腎症は透析を始める原因の第1位です。**
- ③ **神経障害**：手足のしびれや痛みなどの症状が起き、進行すると徐々に感覚が鈍くなります。足が傷ついても気が付かず、**感染から壊疽(組織が腐敗し死滅してしまいます)を起こしてしまうこともあります。**



## 生活習慣を見直して糖尿病を予防しましょう！

生活習慣病である2型糖尿病の予防のためには、

**バランスよく食べ、少しでも多く動き、十分な休息をとってストレスを溜めない**ことが大切です。

シンプルなことなのですが、「言うは易く、行うは難し」ですね…あらためて生活習慣を振り返ってみましょう。

### 一、食事は欠食せず腹八分目をゆっくりバランスよく食べる

摂取量の偏りは食後血糖値の変動が起こりやすいため、欠食せず三食バランスよく食べることや糖や脂質の吸収抑制作用のある食物繊維を毎食取り入れることも大切です。

### 二、1日500歩でも1000歩でも意識して体を動かす

運動時のエネルギー源として血中のグルコース(血糖)を使うため、運動すると血糖が下がり、その効果は翌日まで持続します。また意識して体を動かす習慣をつけることで、各組織の細胞が糖をエネルギーに変える能力も高まり、膵臓の負担が軽減できます。

### 三、十分な休息をとってストレスを溜めないようにする

生体にストレスが加わると交感神経中枢が刺激され、アドレナリンが分泌されます。アドレナリンの分泌によりグルコースが血中に放出され、この結果血糖が上昇します。慢性的なストレスを受けていると、常に血糖値が高い状態になるため、リラックスできる時間を十分にもつことを心がけましょう。

# 軽井沢の歴史 「軽井沢」の成立

「軽井沢」の地名については本シリーズでも一度取り上げました。今回は、若干それと重複しますが、軽井沢が村として成立した状況について述べてみたいと思います。

江戸時代に入り、戦乱が治まると、それ以前の築城の技術などが応用されて、全国各地で土地の開墾が盛んに行われるようになりました。特に17世紀後半ころは、荒地や沼沢などが開墾されて、各地に新しい村(=新田)が次々と誕生していったことから、「大開墾の時代」ともよばれています。

現在の千葉県北部も例外ではなく、広大な牧や野の一部が耕地と化していきます。したがってその大半は畑なのですが、やはり「新田」といわれました。鎌ヶ谷市域とその近辺には、小金牧が広がっていましたが、その一部を開墾した新田村の代表例としては、市域の中沢村・道野辺村のそれぞれ採草地を開墾した藤原新田(現船橋市藤原町)・丸山新田(現船橋市丸山町)が有名です。

さて、江戸時代初期に藤ヶ谷村(現柏市)の採草地であった台地上の場所が開墾され、延宝5年(1677)に幕府代官の検地をうけ、「軽井沢新田」として成立しました。同時期に、現在の金山落し対岸東側台地上も開墾され、中木戸新田(現白井市根など)となりました。新しい村軽井沢新田は、台地上に畑地と山林・原野が入り交じり、その合間に家が点在する景観であったと思われます。後年の文化13年(1816)の「村絵図」が伝わっていますが、それを見ると、まるで「散村」のように民家と畑地が一体となった地割が散らばっています。絵図の家数は8軒と数えられます。

## 健康体操

《健康で楽しい毎日をすごしましょう》



明るく元気いっぱい  
のマチヨ先生を  
お呼びして毎月一回開催  
しています。  
体を動かしたい方、興味  
のある方、どなたでも  
参加出来ますので気軽に  
お越しください。

### 本年度の日程：

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 6月29日(土)  | 7月13日(土)  |
| 8月10日(土)  | 9月28日(土)  |
| 10月26日(土) | 11月30日(土) |
| 12月21日(土) | 1月18日(土)  |
| 2月29日(土)  | 3月21日(土)  |

場所：北部公民館 1階 大集会室

時間：13:00~14:30

※ 運動しやすい服装・靴、汗拭きタオルをお持ちください。

お問い合わせ：北部地区社会福祉協議会

☎・FAX 442-5142

健康推進委員会