

登って学んで！古城山登山

今年は3年ぶりに古城山の登山を行います。

大桑城跡の発掘調査では、新たに土岐氏が築いた石垣を用いた中央通路が発掘されました。その他にも、多量の遺物も発掘されています。地元の詳しい人にも同行していただき、大桑城の歴史を感じながら一緒に登山に挑戦しましょう。

麓から登り、頂上でお昼ご飯を食べて下山します。

今回は、より多くの人に大桑城を知っていただくため、市外の小中学生も参加できます。

- ▶日時 6月10日(土) 9時45分～14時30分
- ▶対象 小中学生
- ※市内外問わず、誰でも参加できます。
- ※低学年は保護者同伴のうえ参加してください。
- ▶定員 10人
- ▶申込締切 6月7日(水)



写真は、2020年3月のものです。

地域包括支援センターだより

閩南部地域包括支援センター TEL22-6886
閩北部地域包括支援センター TEL52-3340

みんなで支え合い 安心して暮らせるまち

4月8日に片狩地区の土岐フットサル広場で行われた交流イベントに参加しました。このイベントは地域の人々が中心となって企画したもので、運動や健康相談会を行いました。

このような機会に地域の人同士や専門機関の人とのつながりができると、何かの時に支え合ったり相談ができたりと、地域で安心して暮らすことができますね。



血圧測定や握力検査、健康についてのお話などをしました。また、地域包括支援センターでは健康に関すること以外にも、希望に沿って集まりの場でいろいろな話をしています。



- ▶主催者 土岐 近男さん(片狩地区在住)
- ▶参加者
 - ・地域の皆さん
 - ・山県グリーンポート 理学療法士
 - ・美山警察官駐在所 警察官
 - ・山県市健康介護課 保健師
 - ・山県市北部地域包括支援センター 保健師

香る緑の風便り

四国山香りの森公園・香り会館の旬な情報をお届けします。



四国山香りの森公園・香り会館

TEL22-5400



公式HPはこちら

自然の香りを満喫

ラベンダーフェア

期間 6月中旬～7月初旬(予定)

ラベンダーは鮮やかな紫色と心地よい香りが魅力のハーブです。さまざまな種類がありますが、香り会館にはイングリッシュラベンダーが多くあります。ラベンダーの中でも特に癒やされる上品な香りで、部屋などの消臭にも効果的です。収穫体験やスワッグ(壁飾り)、リース、化粧水作りなど随時受け付け中です。

ラベンダーの収穫と体験

収穫体験・スワッグやリース作り・化粧水作りなどが楽しめます。



ラベンダーは収穫後も数カ月香りを楽しめます。

ラベンダー商品の販売

スティック・シューズキーパーなどさまざまな種類があります。



フェア終了後も一部の商品は購入できます。

file:3

教えて!元気君 ～健康のひけつ～

固健康介護課 TEL22-6838

検査結果の見方を知ろう!【HbA1c編】

～あなたの結果はどうですか? 検査結果と見比べてみよう～

? HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)ってなに?

- ・糖尿病の指標の一つとなる検査値で、基準値を超えると高血糖の状態が続いていることになる
- ・血液中のブドウ糖と、赤血球に含まれるヘモグロビン(酸素を運ぶ役割)がくっついて離れなくなった物質がどれだけ血液中にあるかの指標

? 高血糖が続くとどうなるの?

血管を傷つけ、神経障害や腎臓障害、失明などの合併症の危険があります。重症化すると脳卒中や心臓病など命にかかわる病気を引き起こします。

? HbA1cを低くするためには?

血糖値の上昇を緩やかにする対策を行きましょう。まずは生活を見直しましょう。

- ・食生活
 - 食事は野菜や海藻から食べ始める
 - 腹八分目を心がけ、バランスよく食べる
 - 夕食後の間食は控える

- ・運動不足を解消
 - 食後に散歩をする など



元気君のワンポイントアドバイス

HbA1cは過去1～2カ月前の血糖値が反映され、血糖値のコントロールができていないのかを把握できるよ。前日や当日の食事や運動など短期間の血糖値の影響は受けないんだ。

「明日健診だから、間食を控えよう」と1日だけ気をつけても値は変わらないよ。毎日の生活を気を付けよう!

HbA1cの見方

| 正常 | 要注意 | 要受診 |
|-------|---------|-------|
| 5.5以下 | 5.6～6.4 | 6.5以上 |

要注意：生活改善が必要です。保健師が指導をする値です。

要受診：病院で詳しく検査を受けましょう。