

バラくんの健康いちばん!!

桑原の「ばら」から『バラくん』です!

白沢地域包括支援センターの保健師 桑原克哉です。
第18回のテーマは『脂肪肝～肝臓を労ろう～』

健康診断などで、「肝臓の数値が高い」と言われたことはありませんか?
今回は、肝臓についてお話ししたいと思います!

肝臓（かんぞう）の役割

- ①胆汁をつくる（脂肪の分解を助ける）
- ②栄養の貯蔵と供給
- ③薬剤やアルコール、有害物質の解毒

肝臓の働きが弱くなると、だるさ、疲労感、むくみ、かゆみ、皮膚や白目が黄色くなる(黄疸)などの症状が現れます

脂肪肝とは?

肝臓に過剰な脂肪が蓄積された状態で、肥満や多量飲酒、運動不足などが原因です。日本人の3人に1人は脂肪肝と言われています。

適正体重を維持することで、肝臓に脂肪が過剰に蓄積するのを防げます。適正体重を意識し、バランスの良い食事や適度な運動を続けることは血糖値や脂質のコントロールにも効果があり、生活習慣病全般の予防になります。

適正体重を計算してみよう!

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重
例) 身長165cm → 1.65mなので
1.65 × 1.65 × 22 = 59.8kgが適正体重

肝臓の重さは
0.9～1.4kg

脂肪肝を防ぐ3つのポイント

① 食生活の工夫

- 揚げ物や甘い飲み物は控えめに
- 野菜・魚・大豆製品をしっかり摂る
- 腹八分目。夜遅い食事は避ける

② 適度な運動

- 毎日30分のウォーキングなど軽い運動
- 階段を使うなど日常で体を動かす
- 筋肉を増やして脂肪がつきにくい体に

③ 飲酒の見直し

- 毎日の飲酒は脂肪肝の原因に
- 休肝日をつくり肝臓を休ませる
- 水やお茶を一緒に飲んで負担を減らす

参考: 肝臓検査.com

肝臓はなかなか症状が出にくいので、「沈黙の臓器」とも言われています。脂肪肝を放っておくと、肝炎や肝硬変、肝臓がんなどの原因ともなります。宴会などの機会が増える年末です。普段から食事や飲酒量を見直したり、肝臓を労わる「休肝日」を設けてみましょう。

以上、バラくんのワンポイントアドバイスでした☆

本宮市白沢地域包括支援センター

本宮市和田字戸ノ内321 カサーレ1階

電話番号 0243-24-5131

メールアドレス s-hokatu@asaka.or.jp

担当: 佐藤直之、小藤知子、桑原克哉

メールアドレスは
こちらのQRコード
から読み取れます↓



困りごと等のご相談はメールでも受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



保健師
桑原克哉
くわばら かつや

しらさわ ぼうかつ

令和7年12月10日配布

2025年
令和7年12月発行
第21号

本宮市白沢地域包括支援センターです



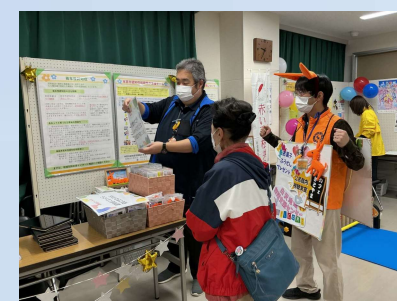
今年も! しらさわ秋まつり
健康と福祉まつりに参加しました!

11月9日(日曜日)、白沢公民館にて「カフェさとやま」と「白沢地域包括支援センター」のブースをつくり、写真やクイズで取り組みの紹介を行いました。カフェさとやまをイメージしてお菓子を配ったり、認知症の理解を深める○×クイズはお子さまにも大人の方にも楽しんでいただきました😊

お越しいただいたみなさま、ありがとうございました。



所長
佐藤 直之
さとう なおゆき



認知症○×クイズ!
「笑顔」で過ごすことは
認知症の予防に効果的!

答えは○



カフェさとやまのボラン
ティアのみなさんと一緒
に300セット用意した
お菓子は大好評!



今から
来年も楽しみに
しています!





自然に囲まれたカフェでゆったりおしゃべりしませんか？

カフェさとやま



にぎやかにおしゃべりできる、笑顔でいっぱいのカフェです。
白沢包括による健康に関するワンポイント講座も好評です！

毎月第1月曜日 10:00~11:30
予約制で開催中です。白沢地域包括支援センターまでお電話お待ちしております。



【カフェさとやま】

場所：農場レストラン「トレンテ ピアンコ」（Kふぁーむ内／本宮市和田字戸ノ内158-8）

ご予約・お問い合わせ：白沢地域包括支援センター ☎0243-24-5131

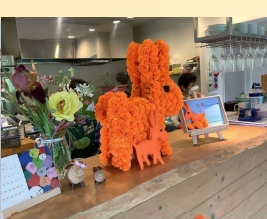
毎年9月は認知症月間です。「やさしさ・あたたかさ」をしめすオレンジ色が目印です！

今年も認知症支援の啓発活動を行いました！

認知症介護家族の会「なごみ会」や認知症カフェなど多くのみなさまにご協力いただき、本宮市内のいろいろな場所で認知症支援の輪を広める活動を行いました。



マスコット
ロバ隊長



←しらさわ夢図書館や公民館での展示コーナー

→
「なごみ会」のみなさんとオレンジのマリーゴールドの植栽と、今年の新たな取り組みとしてフェルトでかわいいロバ隊長の作成を行いました。



ロバ隊長
いろいろな場所で
見つけてください



白沢地域包括支援センターは総合相談窓口です



本宮市白沢地域包括支援センター
電話番号 0243-24-5131

移動式カフェ『チルコロカフェ』

白沢地区の分館をお借りし、介護予防や生活に役立つ講座や体力測定会を実施しています。参加は無料、申し込みも不要！どなたでも参加できます！10時から午前中の開催です！
いろいろな講座を用意しているので、毎月参加しても楽しんでいただけます！

8月21日(木)白岩分館

ワンポイント講座『セニアカーの試乗会』

株式会社セリオにご協力いただき、電動カートの試乗会を行いました。実際に乗って、操作の方法を教えてもらいました。関心のある方は白沢地域包括支援センターまでお問い合わせください。試乗や利用方法のご案内をいたします。



9月26日(金)糠沢分館

ワンポイント講座『上手なおくすりの飲み方』

調剤薬局ウェルシア本宮店の薬剤師から、お薬の飲み方や管理の方法についてわかりやすくお話していただきました。湿布の貼り方や目薬の差し方など、試してみたいくなるアドバイスもありました！



3回以上参加した方に記念品贈呈♪

10月17日(金)和田分館

ワンポイント講座『おうちで簡単体操』

郡山市にある訪問看護リハビリステーションの理学療法士による自分でできる体操やストレッチの講座を行いました。身体をいたわることにもつながるストレッチは、とても気持ちよく、肩や身体が軽くなったとの感想も聞かれました。



12月26日(金)は稲沢分館予定でしたが、開催場所を白岩分館に変更しました。

☆令和8年1月14日(水)松沢分館

☆2月18日(水)白岩分館

☆3月11日(水)糠沢分館