



健康テラス



飲酒と肝機能障害

女の都病院
水田 陽平 先生

新型コロナウイルス感染症のストレスにより飲酒量が増えた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。アルコールは「百薬の長」とも言われ、緊張がとれて気分も良くなったりするので、適量ならば薬にも勝るのかもしれない。しかし、長期にわたる過剰のアルコール摂取は肝機能に悪影響を及ぼしてしまいます。

一般に、飲酒量が多いほど肝機能障害は高度となりますが、両者の関係には個人差も大きいことが知られています。血液検査では、 γ -GTP 値がアルコールにより上昇しますが、同じ量を飲んでも体質的に上がりやすい人と上がりにくい人がいますので、ひとつの目安と考えてください。アルコールを飲み過ぎて肝臓の処理能力を超えてしまった

場合、肝臓内に脂肪がたまってきます。これがアルコール性脂肪肝です。更に飲み続けると、肝線維症、肝硬変と進んでいきます。

大量飲酒をきっかけにアルコール性肝炎を起こすこともあります。日本酒1合(180ml)を1単位という基準にして、1日当たり3単位を5年以上、飲み続けている方に肝障害の出現頻度が上がることがわかっています。日本酒1合はビールでは大瓶1本、焼酎ではコップ6分目、ウイスキーではダブル1杯、ワインではグラス2杯に相当しますので、自分で換算してみてください。週に二日は休肝日を作り、一回の飲酒量を減らすなど、肝臓をいたわってあげましょう。

ガンバリスト

ながよみかん娘

～地域活性化とは一人ひとりが輝くこと～

ながよみかん娘は、長与で生まれ育ち長与を愛する3人組です。それぞれに事業をしており、「長与町を盛り上げたい!長与のために何かしたい!」という思いで「ながよみかん娘」を発足しました。私たちが行っている主な3つの活動をご紹介します!

活動を通して地域の方々との交流を図れ、関わる方々がいきいきと活動することで地域の活性化に繋がると感じています。

①ながよマルシェ

長与町老人福祉センターにて「ながよマルシェ」を開催(4回/年)。また、長与川まつりの中止を受け、八反田公園にて夏祭りを開催しました。

②長与の海と川の清掃活動

潮井崎公園、長与川の清掃活動を実施。その都度ボランティアの方々を募り、毎回10名程度の参加あり。(第3土曜日 8時30分～9時30分)

③みんなの居場所「きらり」

子どもから大人まで自由に参加できる場所。ボードゲームをしたり、習字や工作などをしたりしています。また心の相談室もございます。(第3土曜日13時～17時30分)



詳しい活動内容は
こちら

▲Instagram

次回イベント予定

●長与の海と川の清掃活動

時 4月15日(土) 8時30分～9時30分
所 潮井崎公園、長与川(役場前)

●みんなの居場所きらり

時 4月15日(土) 13時～17時30分
所 皆前自主防災センター

●ながよリトルペロンフェスタ

時 4月30日(日) 13時～17時30分
所 長与港西側埋立地
(長与町海洋スポーツ交流館前)

老人クラブでは新しい仲間を募集しています！

☎ 高齢者福祉係 ☎ 801-5826/長与町老人クラブ連合会 ☎ 883-7760(町社会福祉協議会内)

「健康づくり、介護予防」、「生きがいづくり」、「仲間づくり」を目的として、町内各地域で30のクラブが様々な活動を行っています。新たな仲間と共にスポーツや文化芸能活動、ボランティア活動などに参加し、いきいきと健康寿命を伸ばしましょう！老人クラブ連合会主催の行事ほか、各地域のクラブでは、様々な活動に取り組んでいます。おおむね60歳以上の方であればだれでも加入できます。これから、**地域の結びつきが大切になります。**
住み慣れた地域で、仲間とともに安心・安全で豊かな老後を過ごすため、老人クラブの仲間入りをしませんか？

主な行事(老人クラブ連合会主催事業)

- 5月 ふれあい大会
植木剪定・清掃奉仕活動
 - 7月 老人クラブ大会(演芸発表会)
 - 8月 健康講座(体力測定)
 - 9月 交通安全のつどい
 - 10月 ペタンク選手権大会
 - 2月 県立大学シーボルト校交流会
- その他、地域のクラブでは特色ある様々な活動を積極的にを行っています♪

▼仲間と共に汗を流し、地域のため、清掃活動を行っています！！



▲地域のクラブ独自で行った脳トレ教室♪介護予防に取り組んでいます！

長崎県立大学シーボルト校と老人クラブ連合会で交流会を行いました！



看護栄養学部看護学科の1年生60名と2日間に渡り交流会を行いました。1日目は町の歴史やクラブの概要について講話を行いました。2日目は学生とクラブ会員でチームを組み、ペタンクを行いました。プレー中は、笑い声が絶えず、みなが楽しそうに競技を行っており、会場は終始活気に溢れていました。

看護栄養学部 看護学科1年 森 心葉さん(写真右)

初めてペタンクを体験しました。ペタンクは適度に全身を使う運動で、とても楽しかったです。老人クラブ会員のみなさんはとても生き生きと生きていて、日々の活動を通して生まれた会員さん同士の繋がりが感じることができました。老人クラブに加入することで、地域のひととの繋がりができますし、何よりも楽しく活動できると思います！



看護栄養学部 看護学科1年 尾ノ上 裕太さん

老人クラブ側に祖父が参加していてびっくりしました。祖父が老人クラブに入っていることは知りませんでしたが、幼い頃祖父に連れられてゲートボールで遊んだことを思い出しました。老人クラブ会員のみなさんはとてもフレンドリーで雰囲気が良く、一緒にペタンクを体験させていただいてとても楽しかったです！

やってみゅーで手話

春は節目の季節でもあります。卒業、入学、就職、など新たな門出に伴い、「おめでとう」という言葉をかける機会も増えますね。今回はこの「おめでとう」と「新しい」という手話を紹介します。この2つは手の動きが似ている手話なので一緒に覚えておきましょう！

★「おめでとう」

両手を軽く握り(親指と他の四指の指先だけをつける。すぼめた感じ)、おなかの前くらいの高さから手をぱっと開きながら上向きに上げる。おめでとうの気持ちを込めて花のつぼみがぱっと開くイメージでやってみよう。顔の表情にも気を付けて！

★「新しい」

両手を軽く握り(すぼめた感じ)、胸の前あたりから前方斜め下におろしながら一斉に指をぱっと開く。



おめでとう



新しい・新たに