

# みんな元気で長生きのじやない！

栗原クリニック東京・日本橋 院長

## 栗原 毅 医師 2/20 (土) 講演会開催

積丹町の皆さま、こんにちは。

たします。

消化器内科の医師をしています。栗原です。大学病院に30年間在職後、東京日本橋に8年前、開業し病気の予防対策にも力を注いでいます。縁あって5年ほど前から、時折積丹町を訪れています。昨年9月にも積丹町民文化講演会において「健康に生きるために」というお話しをさせて頂きました。

おもに食事と健康に関することでしたが、2月20日には「冬の運動不足」について講演をい

たします。折りしも、わが国の医療は大きな転換期を迎えています。長い間「病気になるから治療する」という受け身の医療が続いてきました。現在は「病気を未然に防ぐ」時代になってきました。まさに予防医療時代の幕開けといえます。ところが、日本では予防医療への取り組みが遅れてしまったため、ほとんどの人が病気の予備軍のような健康状態になっています。残念ながら健康であるといいきれる人

は、ごく僅かです。多くの人が健康に不安を抱えているのが現実です。

最近、健康寿命という表現が一般化してきました。「介護を受けたり病気で寝たきりになつたりせずに、自立して健康に生活できる期間」です。いかにしたら病気にかからないで済むか。ちなみに、日本人の「健康寿命」は男性70・4歳、女性73・6歳。「健康寿命」は意外にも短いのです。「平均寿命」との差は男性で9年、女性ではなんと13年。この差は、健康に何らかの問題を抱え、日常生活にいろいろ制限が生じる「不健康な期間」を表しています。

この期間を短くすることがわが国の最大の課題に思えます。目標は「健康長寿」です。「健康に老いる」社会の実現を目指したいものですね。

まずは、自分の健康に関心を持つことから始めましょう。野菜中心の粗食こそ大切と信じられてきましたが、特に高齢者の方々にとり筋肉量を増やす肉や魚を意識して多めにとる食事が必要です。米、麺、パン、果物、煎餅などの糖質を10%減ら

すことも忘れなく。カロリーより糖質を気にすることです。また、できるだけゆっくり噛むことも極めて大切です。そして歩くこと。7,000歩は歩きたいものです。少し大股で、少し速足で歩きましょう。メタボリックシンドロームから脱却できるだけではなく、認知症予防にもなります。

最近、増えていませんか？「よく知っている人の名前が出てこない」、「会話中、言いたいことを忘れる」、「探し物が多くなった」認知症予備軍の軽度認知障害(MCI)かも知れません。我が国には、現在MCIが400万人いることが分っており、急激に増加することは確実です。団塊の世代がすべて75歳以上となる2025年には、750万人になるといわれています。MCIも700万人になるであろうと予測されます。何と65歳以上の3人に1人が危ない。誰でも認知症になる可能性があります。

MCIの段階では回復の余地

### 「第2回町民文化講演会」を開催します

(2015年度「海洋センターを活用した地域コミュニティをの再生に関するモデル事業」)

【日時】 2月20日 午後1時 開場  
【会場】 総合文化センター 1階 交流大ホール

【内容】  
第1部 講師：栗原 毅 氏  
基調講演「冬の運動不足解消」  
活動量計を使った健康づくりについて  
第2部 講師：栗原 丈徳 氏 (栗原クリニック歯科医師)  
講演「口腔内ケアと食事」



主催：積丹町教育委員会  
後援：公益社団法人 日本財団 / 公益社団法人 ブルーシー  
・アンド・グリーンランド財団 / 積丹町



栗原 毅 氏

《プロフィール》  
1951年 新潟県生まれ。  
北里大学医学部卒業。栗原クリニック東京・日本橋院長。前慶應義塾大学大学院教授、前東京女子医科大学教授。「血液サラサラ」の名付け親としても知られ、医療過疎地とテレビ電話を利用した遠隔医療を行うなど、予防医学の実践者として活躍中。

は十分あります。遅くとも認知症の予備軍であるMCIの時対処したいもの。日常生活は普通に送れるのですから、家族も普段から十分に「ミニユニケーショ」を取っていないと気がつかないことも多いのです。認知症は予防できます。どうしたらいいのか、一緒に考えて行きたいと思えます。  
積丹町の魅力は計り知れませぬ。皆さま、元気で長生きしましょう。めざせ！健康長寿！私もお手伝いをさせていただきます。

# “救命胴衣・ヘルメット”

## 保育所、小・中学校に配備

町では、いざというときのため子ども達を守る防災対策の充実・強化に努めるため、地域活性化・地域住民生活等緊急支援助交金（地方創生先行型）を活用して、保育所に防災頭巾と救命胴衣・園児用避難車を、小・中学校には防災用ヘルメットと救命胴衣を配備し、災害への備えを整えました。

また、1月12日に、幼少期からの防災意識を育むことを目的として、当交付金を活用した防災教室をびくに保育所・みなと保育所園児を対象に、NHKの「おはよう北海道 土曜プラス」に出演している日本気象協会北海道支社の住友静恵さんを講師



▲住友静江さん



に迎えて、びくに保育所で開催しました。

住友さんは手作りの児童向け教材を使用し、地震、雷、火事、津波などの災害の解説と対処方法について、クイズやパネルなどをを用いて説明、最後はお話を聞いたご褒美にと、園児一人ひとりに住友さん手作りの記念メダルが配られました。また、併せて、保育所に配備した防災頭巾と救命胴衣・園児用避難車のお披露目も行い、園児達は初めて見る防災用品に高い関心を示しつつ、楽しく防止の心得を学びました。

# “積丹町観光サポーター” 5名が決定

町では、今年度から、積丹町の自然環境や文化、特産品、イベントなど積丹町の魅力について、幅広く情報発信を行っていただく「積丹町観光サポーター事業」を実施しています。情報発信の方法は、ウェブサイトでのブログをはじめ、フェイスブックやラインなどのインターネット上の会員制交流サイトの活用のほか、ラジオやテレビ、新聞・雑誌への投稿やポスターの掲示、パンフレットの設置、各種会合での積丹町の宣伝などです。

これらの活動に対して報酬はありませんが、町では積丹町のイメージアップにつながる優れた活動を行った観光サポーターに対して、積丹町の特産品を贈呈することとしており、昨年12月に開催された、町商工会、観光協会、町の担当職員による選考会議で、次の観光サポーター5名を決定しました。

フェイスブックなどSNSを活用してPRをしていただいた方は播磨誠さん（美国町）、菅野伸介さん（美国町）、中野公麻さん（札幌市）の3名で、播磨さんは、はしご酒や今年度初の試みとして実施した岬の湯しゃこたん「いい風呂の日」などのイベントの紹介、菅野さんには積丹町の旬の食材や漁の模様、町内で実施したモニターツアーなどの様子、中野さんにはバイクツーリングを行う中で体験した積丹町での出来事や風

景のほか、ツーリングを通じて各地で知り合った方々に積丹町のPRを行っていただきました。

また、名波詩織さん（札幌市）には、所属する出版社が発行するフリーペーパー「JPO1」で、積丹町の新たな名物として期待されている「積丹えびしおサブレー」を紹介していただきました。

そして、山下真知子さん（札幌市）には、愛聴しているラジオ番組の公開放送の中で、出身地の積丹町の話が放送の中で取り上げられるよう積極的にPRしていただきました。

町では、これからも引き続き、町内外の方々に、積丹町の応援団として町の魅力や情報を積極的に発信していただく観光サポーターの登録者を募集しておりますので、ご協力をお願いします。



◀ サブレーを紹介いただいたフリーペーパー「JPO1」