



## 今日から始める「生活の見直し」

新しい食品表示制度が施行され義務表示「ナトリウム」は、「食塩相当量」で表示される。

- ◎ 酸素や栄養分を細胞に運ぶ
- ◎ 脳やからだに情報を伝える
- ◎ 栄養の吸収や消化を助ける

体の状態を整える大切なはたらきをしていく生きていく上で欠かせない大事なもの・・・。

塩分を摂りすぎると血管壁にかかる負担が多くなり、血圧が上がると考えられる。血管や心臓に負担がかかる高血圧・脳卒中・心筋梗塞・心不全・動脈瘤など循環器系の病気につながるという。腎臓に負担が腎不全を引き起こし、ナトリウムと共にカルシウムも排出され骨粗しょう症を引き起こしたり、過剰な塩分によって胃の粘膜がダメージを、胃がんのリスクが高まる。

塩分を摂りすぎてしまったら、カリウムにはナトリウムを体の外に排出しやすい働きがあり、とりすぎた塩分を調節するのに役立ちます。昆布やひじきなど海藻類をとると良い。

人間1日必要な塩分3g程度、平均1日6gを目指せば血圧の低下に・・・。

健康でいられる減塩にとりくんでは、と思います

K・M

## 役員になって

家族会の会長さんから役員になりませんか？・・・と声を掛けられてから2年弱が過ぎました。今は役員さん達の足を引っ張り？ながら役員をやっています。

ハンドベル・押し花・夏のバスでおでかけ・カレー作りなど、その他たくさんの年間行事・・・参加する事に意義があると言いますが、楽しいです。

定例会も役員みんなで、自分自身が気になる事などを相談内容として、議題にすることも可能ですし、議題が無いなど、大変な時もありますが、みんな一緒に頑張っています。

私はまだ2年目ですが、5年・10年とベテラン役員さんが多い中、教えてもらう事だらけです。年齢的に限界もありますが、もう少し頑張ってみようかと思っています。でも、あと何年できるかな？

K・K

## バスでおでかけ交流会



7月18日（金）宇都宮の防災館見学です。友達も誘って参加しました。バスの中もわきあいあいとして、心がホックリ・・・田園風景を走り抜けてその先に広大な防災館が見えてきました。人生初めての体験で、地震・強風・大雨・煙・災害の恐ろしさを自分の身をもって体験できたことは、貴重な宝です。線状降水帯の災害がおきています。少しでも自分の体験が災害地の人々の心によりそうことができればと思います。一瞬にして人々の生活を奪う災害は恐ろしいです。このような貴重な体験学習を企画して頂いてありがとうございました。

K・S

## 身体障害者相談員中央研修会



7月23日（水）身体障がい者相談員研修に行ってきました。これまで私達精神の相談員は参加していませんでしたが、今回、古河市の障がい福祉課の発表があるという事で一緒に参加しました。古河市の障がい者相談は以前から行っていましたが、3障害（身体・知的・精神）の相談体制になったのは、平成7年度からです。障がい者相談全体のうち、精神障害に関する相談割合が多いことから、令和5年度より市主催による精神障がい者に関する研修会を開催し、相談員相互でまなぶ機会を確保しています。市が積極的に行う精神障害も含めた3障害に関する相談事業は、とてもお手本になる事だと思います。県や市町村が精神障害にも、もっともっとスポットをあてて、せったくのこの相談事業も、地域の皆さんに知っていただき、この相談窓口を活用してもらえればと思います。

K・A

