

## 沈黙の臓器「肝臓」

肝臓は人体の「化学工場」にもたとえられるようにたんぱく質や糖分の合成や分解、栄養素の貯蔵、老廃物の分解・解毒、胆汁の合成など様々な働きをする重要な臓器です。

又、再生代謝能力も備えた丈夫な臓器でもあるため病気になっても症状が現れにくく「沈黙の臓器」なのです。

働き続ける肝臓が具合悪くなる原因には

- ①ウイルスの感染によるウイルス肝炎
  - ②アルコールの摂り過ぎによるアルコール性肝障害
  - ③栄養障害
  - ④薬や化学物質による中毒性肝炎
- などがあります。

ウイルス性肝炎は医師の指示のもと生活をコントロールし感染させない注意も必要です。近年の飲酒量増加に伴い増加しているアルコール性肝障害は生活習慣が原因です。お酒は適度に飲めば心身のリラックスや食欲増進につながりますが、度を越えると脂肪肝・アルコール性肝炎・肝硬変へと進行する可能性が高くなります。変だと気づいた時はかなり病状が悪化していることがありますので定期的に肝機能検査をしましょう。

5月23日～29日は「肝臓週間」です  
\*肝臓病予防のチェックをしてみましょう

- アルコールを飲みすぎていませんか？
- 栄養のバランスはとれていますか？
- 不要な薬を飲みすぎていませんか？
- 定期的に健診等でチェックしていますか？



●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。



ゴールデンウィーク中のごみの収集について 5月3日、4日は祭日ですが収集を行います。詳しくは生活環境課環境衛生係へお問い合わせください。内線39-47

4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
日	月	火	水	木	金	土
		プラスチック 容器包装	不燃ごみ (しなの鉄道南)	生ごみ	可燃ごみ	

# 介護のとびら

問い合わせ先  
地域包括支援センター  
電話 31-2510(やまゆり共同作業所内)

## 第3回 介護予防教室を開催しました

自分でできる介護予防 その5

3月24日(土)、エコーのみよたで第3回介護予防教室を開催しました。実践編の仕上げとなる今回は、事前のアンケートや血圧測定の結果をもとにグループに分かれ、指導と解説を受けながら4種類の運動を行いました。

運動中の真剣さだけでなく、第2回の宿題(1ヶ月間、家庭で運動を続ける)を完璧に続けてきた方や、運動指導員への質問を用意してきた方など、参加者の様子からは高い意欲が伝わってきました。また、「運動量が物足りない」「待ち時間が長すぎる」「説明が不十分」など、熱意あつてこそのご意見もいただきました。介護予防教室の参加者を集めるのに苦労している自治体もある中、御代田町では自発的に多数の申し込みをいただきました。覚えた運動を、これからも自主グループで続けようという声も聞かれます。町民のみなさんの、介護予防への意識の高さを、大変心強く感じています。今回の反省を今後にかししながら、町で



多数の方が参加しました

は、引き続き介護予防への取り組みを実施していきます。今年度も、「介護予防重視の町づくり」を、町民のみなさんとともに進めていきたいと考えています。

## ゴルフは生涯スポーツ！ 春の町民ゴルフ大会結果

四月六日(金)に、大浅間ゴルフクラブで第65回町民ゴルフ大会が開催されました。佐藤一雄・堀電行両プロもオブザーバーとしてご参加くださり、平日の開催にもかかわらず、一般参加者も一二名。暖かな日差しの中でプレーを楽しみました。

最近カートに乗ってラウンドするゴルフ場がほとんどですが、大浅間ゴルフクラブで行われている町民ゴルフ大会は、18ホールを歩いてまわる、とても健康的な大会です。ゴルフは、一打でも少ない好スコアを目指す事は当然ですが、生涯スポーツとして楽しむ事もできるスポーツです。大会に参加された皆さんが、大会の趣旨をご理解下さり、無事大会が運営できたことに感謝いたします。

大会の成績については別表のとおりです。

### グロスの部

ハンディキャップを差し引く前のスアの総計(グロス)で順位を競います。

順位	氏名	アウト	イン	グロス
1	内堀 秀司	36	36	72
2	牧野 慎也	37	35	72
3	石津 正彰	37	36	73
4	柳 澤 彰	38	38	76
5	堀 籠 信一	40	37	77
6	小山 博久	37	42	79
7	小井土 哲雄	38	41	79
8	窪 田 勝彦	39	40	79
9	吉井 泉美	38	42	80
10	藤 巻 興樹	40	41	81

### ネットの部

ストロークプレーで、自己の総打数(グロス)からハンディキャップを引いたスコア(ネット)で順位を競います。

順位	氏名	アウト	イン	グロス	HC	ネット
1	荻原 裕一	40	42	82	24	67
2	菅 謙治	42	49	91	26	67
3	牧野 慎也	37	35	72	4	68
4	荻原 隆	46	44	90	22	68
5	内堀 憲司	46	48	94	26	68
6	内堀 秀司	36	36	72	2	70
7	小山 博久	37	42	79	9	70
8	土屋 友幸	48	52	100	30	70
9	石津 正	37	36	73	2	71
10	荻原 宗夫	41	45	86	15	71