

町職員の異動（9月30日付）
 【退職者】健康増進課 後山 典子

山口県最低賃金が改定されました

使用者も、労働者も、必ず確認、最低賃金。

1時間 829円

効力発生日：令和元年 10月5日

パート、アルバイト等を含めすべての労働者に最低賃金以上の賃金が支払われなければなりません。詳しくは、山口労働局労働基準部賃金室 ☎083(995)0372 または最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。

特設人権相談所

日時 11月6日(水)
 午前9時30分～正午
 場所 東和総合センター
 相談内容 差別、いじめ、嫌がらせ等
 人権に関する問題
 相談員 人権擁護委員
 ※悪天候により警報等が発令された場合は中止になることがあります。
 圃福祉課 ☎0820(77)5505

元気ですか？

「元気」は管理栄養士です

周防大島町管理栄養士

橋本 はるみ

高齢期のサルコペニアに注意しましょう

高齢になると徐々に体重が減ったり、筋力が衰えたりする方が増えてきます。サルコペニアとは、ギリシャ語のサルコ（筋肉）とペニア（減少）を合わせた造語で、加齢とともに筋肉量が減少し、筋力が低下していくことをいいます。

筋肉量は、何もしなければ20代をピークに落ちていき、意識して動かなければ年々減って脂肪がたまりやすくなります。一般的にやせている人は筋肉も少なく、サルコペニアのリスクが高くなります。

ただし、体重が多くても全身の筋肉が減り、霜降り肉のように脂肪が筋肉の中に入り込んでいる状態は「サルコペニア肥満」といい、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病のリスクと、筋肉量が減って口コモティブシンドローム（筋肉、骨、関節等の運動器の機能低下）のり

スクの両方が高くなります。サルコペニアは、筋肉の衰えから運動機能が低下し、転倒や骨折等のがや病気から要介護状態につながりやすいので注意が必要です。

元気で過ごすためには、適切な食生活や運動にごすために、適切な食生活や運動に心がけサルコペニアを予防しましょう。食事は1日3食きちんと摂り、主食（ご飯やパン、麺類）に主菜（肉・魚・卵や大豆製品などのたんぱく質の食品を使ったおかず）と副菜（野菜や海藻、きのこ等を使ったおかず）を組み合わせるとバランスがとれやすくなります。特にたんぱく質の食品（魚・肉・卵・大豆製品）は、筋肉や血を作るために必要になりますので、毎食欠かさずどれかを食べるようにしましょう。

運動はウォーキング等の脳を活性化させる有酸素運動に加え、筋力をつけるために筋肉に適度な負荷がかかるスクワットやかかと上

■問い合わせ

介護保険課

地域包括支援センター

☎0820(73)5506

げ、つま先立ちなどの筋力トレーニングを行うと効果的です。スクワット等を行うときは、いすや机に手を添えて転ばないように気をつけ、無理がない程度に行いましょう。また、足や腰の痛みや持病がある方は主治医と相談して、自分にあった運動を選び生活の中でも無理せず体を動かしましょう。



地域包括支援センターでは、地域で高齢者栄養改善出前教室を実施しています。元気で過ごすための食生活についての講話やゲームを使ってかむ力の測定を行います。お気軽に声をかけてください。