

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

地域おこし協力隊 観光支援員 柳原 綾佳 さん

夏から秋にかけて、イベントや観光に関わるさまざまな活動が続いています。

8月には、道の駅おむで「アロマサシェづくり」を実施しました。雄武のホタテの貝殻を土台に、好きな色や香り、花材を選んで作る体験です。事前に行ったモニター体験での意見をもとに工程や材料の量などを見直し、本番を迎えました。当日は町内外の方に参加していただき、実際に開催したことで、体験時間や開催場所など、今後に向けた課題も見えてきました。

9月の「うまいもんまつり」では、3つ折りパンフレットやホームページ、会場内の案内表示などを制作。今年初めて実施した「雄宝キャラクター」では、事前申込者の抽選や参加証、当日の抽選くじ、受付に必要な掲示物などの準備を担当しました。初めての企画だったため、当日

の流れを想像しながら必要なものを一つずつ確認し、本番を迎えました。当日は実行委員会テントでちゃんちゃん焼きの販売も行いました。「雄武町フォトコンテスト」は作品募集を終え、現在は審査に向けた準備中です。応募作品の保存やデータ入力、写真のトリミング、解像度の確認・調整などを進めています。審査後には、応募作品の中から写真を選び、カレンダーを制作します。例年楽しみにしてくださる方も多いため、季節感や写真の組み合わせ、レイアウトも含め毎年試行錯誤しながら制作しています。

そして現在は、10月25日(日)に図書館が開催するハロウィンイベントに、協力隊もワークショップで参加するため、準備を進めています。当日は、図書館によるクイズラリーやフォトブースなど、さまざまな企画が予定されています。協力隊はキャラクター作りを担当し、ハロウィンイベント全体を楽しんでもらえるようなワークショップにしたいと考えています。

※地域おこし協力隊でこのコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。



地域おこし協力隊 Instagram

Kids

わんぱくキッズ (若草保育所) ～おおきくなったら～

すっちゃん先生



ますざわ みおちゃん

白バイにのる人



ふるやま あきとくん

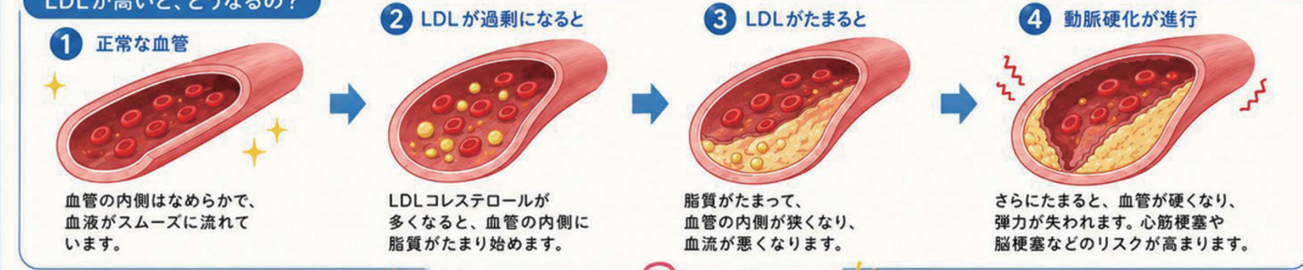


Everyone's infirmary ～みんなの保健室～

LDLって何だろう？

LDL (悪玉) コレステロールが多い状態が続くと、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高まります。

LDL コレステロールには肝臓のコレステロールを体全体に運ぶ役割がある。多くなりすぎると、血管を傷つけてしまうことから、悪玉コレステロールとも呼ばれる。



LDLが高いと、どうなるの？

- 1 正常な血管**
血管の内側はなめらかで、血液がスムーズに流れています。
- 2 LDLが過剰になると**
LDLコレステロールが多くなると、血管の内側に脂質がたまり始めます。
- 3 LDLがたまると**
脂質がたまって、血管の内側が狭くなり、血流が悪くなります。
- 4 動脈硬化が進行**
さらにたまると、血管が硬くなり、弾力が失われます。心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高まります。

今日からできる3つのポイント

- 1 お肉は脂身の少ない部位を選んだり、揚げ物を食べる頻度を見直しましょう。**
脂身の少ない部位を選ぶ。揚げ物食べる頻度を見直す。
脂分のとりすぎは、LDLコレステロールを上げる原因になります。食べすぎに注意！バランスのよい食事を意識しましょう。
- 2 食物繊維を多く含む食材を食事に取り入れてみましょう。**
食物繊維を多く含む食材の例：野菜、海藻類、きのこ類。
食物繊維は、余分なコレステロールの吸収をおさえて、LDLコレステロールを下げる働きがあります。
- 3 近くへの買い物は歩いたり、自転車を活用したりと無理のない運動を心がけて生活に取り入れましょう。**
歩くことから始めよう！ 自転車も上手に活用！
適度な運動は、LDLコレステロールを下げ、動脈硬化の予防につながります。

LDLコレステロールを下げることは、動脈硬化の予防につながります。できることから、少しずつ始めてみましょう！

はじめ先生の 歯っぴいナビ

～お口の健康づくりのために～

コレステロールの話、歯ぐきとも関係があるかもしれません

……… 健診の数値が気になる方は、お口の健康にも目を向けてみましょう ………

コレステロールや中性脂肪などの異常は、全身の健康と関わります。歯周病も、歯ぐきで続く慢性炎症です。お口の健康と体の健康は、別々ではない可能性があります。

1 健診で見る数字



健康診断結果	
LDL-C	………
HDL-C	………
中性脂肪	………
血糖	………
血圧	………

- LDLコレステロール
- HDLコレステロール
- 中性脂肪

健康診断では、血液の数字から体の状態を確認します

2 歯ぐきで見るサイン



- 歯みがきで出血する
- 歯ぐきが腫れる
- 口の中がねばつく
- 口臭が気になる

歯周病は、痛みがなくても進むことがあります

3 どう関係するの？



脂質の異常 歯ぐきの慢性炎症

体の健康とお口の健康は別々ではありません

歯周病と脂質異常症には関連が報告されています

ただし、歯周病を治せばコレステロールが必ず下がる、という意味ではありません

4 今日からできること

- 健診結果を確認する
- 歯みがきと歯間清掃を続ける
- 歯ぐきの出血を放置しない
- 定期的にお口の状態を確認する

症状が出る前から確認することが、体と歯ぐきを守る第一歩です

もっと詳しく知りたい方へ

NOTEでも、お口と全身の健康について発信しています QRコードからご覧ください



健康診断で血液の数字を見るように、歯科では歯ぐきの炎症を確認しましょう！

気になる数値がある方も、歯ぐきからのサインを見逃さず、体とお口の健康を一緒に守っていきましょう。

文：平田歯科医院 副院長 平田 肇(ひらた はじめ) 先生