

よう。次に果物ですが、中でも優秀なのはバナナです。食物繊維やカリウム、マグネシウムがたくさん入っています。体の中のナトリウムを体外に排出する作用があり高血圧の味方です。他にはキウイフルーツ、アボカドもおススメです。フルーツは無塩、調味料もなしに手軽に食べられるため利用しやすいでしょう。

魚については煮魚よりも焼き魚でシンプルに、そして醤油をかけずにレモンやぽん酢をかけて食べてください。また、お刺身を食べる際には減塩醤油を使用しましょう。

豆類には血圧を下げるカリウム、食物繊維、マグネシウムが多く含まれています。納豆は取り入れやすい食材です。納豆自体に塩分はありませんが、ついてくるタレには塩分が多く含まれています。ネギや青じそ、青のり等を入れるとタレなしで美味しく食べることができます。

あとは海藻。きのこ類。血圧が気になる方もそうでない方も海藻やきのこは意識して摂りましょう。低カロリーでありながら栄養価が高く毎日の食事に取り入れやすく何かとメリットの多い食品です。

最後に血圧を下げるために役立つ運動をご紹介します。運動すると心拍数が上がり血圧も上がりますが、適切な運動を繰り返し続けていると、血管が広くなり血液循環がよくなるため、血圧が下がることがわかっています。運動は有酸素運動が有効です。ただ、なかなか取り組めない方は日常生活の中で身体を動かすことを意識しましょう。運動は小分けに行っても効果があります。まず階段を使いましょう。階段上り1段で0.1キロカロリー、つまり10段で1キロカロリー、覚えやすいのでぜひ階段を上るたびに段数を数えて、何kカロリー達成!と階段も運動のツールにしてください。あとは通勤時は一駅分歩くと良いでしょう。他には家事をしながらの運動もおすすめです。ながら運動と呼ばれる運動がおススメです。隙間を見つけて時間の有効利用をしてください。家の中でも外でも、ながら運動を習慣にすると運動不足解消に役立ちますのでぜひ取り入れてみてください。

最後に「味噌や醤油、ソースをたっぷりつけたほうがおいしい」「減塩って味気ないし、おいしくないに決まってる」「めんどくさい」その気持ちはよくわかります。味の素株式会社の調査では、今後減塩に取り組みたいと回答した方は7割以上でしたが具体的な減塩行動をとっていると回答した方は3割に届きませんでした。つまり減塩したいと思っているけれど実践できていない方が多いということです。

減塩に対する意識は、年齢が上がるほど高まります。実際に高血圧症になってから減塩するのは大変です。食塩摂取目標、男性7.5g、女性6.5gですが、この基準を守れていると回答した方はわずか5.2%という結果になっています。しかも80%以上のひとが摂取目標量を把握していない、知らなかったという驚きの結果です。糖質を摂りすぎると体重が増えたりして自分で気づきやすいのですが、塩は摂りすぎても体の変化を感じにくいいため自覚している方が少ないです。若いうちから意識して、1日でも早く減塩に取り組むことで将来の健康を守ることができます。それが健康への第一歩だと考えています。皆さん、一緒にがんばりましょう。



### 広域の育成会間連携について

近年、各地で自然災害が頻発しており、太平洋側を襲うとされる南海トラフ巨大地震への懸念が高まってきました。このような状況を受け、12月に開催した近畿知的障がい者福祉大会では「自分と家族の命を守るために～個別避難計画と防災対策～」をテーマに掲げ、防災対策の重要性を考える機会としました。

大会準備にあたり講師でお願いしていた後藤 至功氏(佛教大学専任講師)と湯井 恵美子氏(福祉防災コミュニティ協会上級コーチ)と打ち合わせの際、南海トラフ地震のような広域災害が発生した場合、近畿圏内の育成会も被災し、相互支援が困難になると予測されるため、全国組織の育成会であれば広域連携が可能ではないかという意見が出されました。

大阪市育成会では、施設入所事業所の福島育成園やグループホームを運営しており、食料品や生活用品の備蓄を進めていますが、長期避難生活への対応には限界があることも想定しています。そこで、福島育成園も加盟している全国手をつなぐ事業所協議会に相談したところ、施設入所事業所のひまわりの里を運営している福岡市手をつなぐ育成会が加盟していることが判明しました。

両育成会は政令指定都市にあり、日中活動系事業所や施設入所事業所を運営しているという共通点がありました。この共通点を踏まえ、11月に秋田で開催された全国手をつなぐ育成会連合会の全国大会で、全国手をつなぐ事業所協議会の松崎理事長に取り寄っていただき、大阪市育成会の長谷川理事長から福岡市育成会の下山理事長へ育成会間の連携について打診