



重要伝統的建造物群保存地区「ちりめん街道」



日本遺産

●日本遺産「300年を紡ぐ絹が織りなすちりめん回廊」

認定継続が決定しました！

産業観光課 ☎43-9012

丹後地域は、今でも着物の生地約6割を生産する国内最大の絹織物産地であり、織物の営みが育んだ機場や町並みが保存されている。



日本遺産ポータルサイト

300年を紡ぐ絹が織り成す丹後ちりめん回廊

地域に点在する遺産を「面」として活用し、発信することで、地域活性化を図ることを目的としたもの。

●日本遺産とは

平成29年度に文化庁から認定を受けた日本遺産「300年を紡ぐ絹が織り成す丹後ちりめん回廊」。今年度、認定継続審査が行われ、この度「認定継続」となりました。これからのストーリーを磨きながら、一人でも多くの方に丹後ちりめんと織物文化の魅力を伝えていくことが大切です。引き続き、皆さまのご協力をよろしくお願いたします。

北部医療センターの医療提供体制の充実に向けて

北部2市2町の要望活動

保健課 ☎43-9022



8月9日、京都府庁および京都府立医科大学において、京都府立医科大学附属北部医療センター（以下、「北部医療センター」）の医療提供体制の充実などに向け、2市2町の首長で要望活動を行いました。京都府庁では、2市2町を代表して山添町長から西脇京都府知事に対し「北部医療センターの整備に向けた継続的な予算確保」「精神科に常駐医師の配置」など、6項目について要望。



左から中島京都府議会議員、城崎宮津市長、山添町長、西脇京都府知事、中山山丹後市長、吉本伊根町長、井口京都府議会議員（京都府庁にて）



要望内容の詳細は、左記の二次元コード（町ホームページ）からご覧いただけます。

西脇知事からは「病院機能拡充に向けた基本構想の策定に向けて、プロジェクトチームを立ち上げ議論を進めている」「精神科医が退職し常勤医がいけないことは伺っているため、京都府立医科大学と協議していきたい」と述べられました。今後も立地自治体として、地域医療の中核を担う北部医療センターの医療体制充実に向けて活動してまいります。



健やか広場 ▶ 認知症予防の食事

食事で予防する

認知症

物忘れとは違う「認知症」

認知症とは「いろいろな原因で脳細胞の働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態」をいいます。

例えば、夕食に何を食べたか思い出せないという一部分を忘れ、ヒントがあれば思い出すことができるのは「物忘れ」ですが、食事をしたという体験そのものを忘れ、ヒントがあっても思い出せないのは「認知症」です。認知症が進行すると、だんだんと理解や判断する力がなくなり、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。早期の予防が大切になります。

塩分・コレステロールに要注意

●塩分を控える
高血圧は、認知症の危険因

子の一つであり、予防のためには塩分を控えることが大切です。

1日の塩分摂取目安量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満であり、とても厳しい量です。塩分は調味料だけでなく、さまざまな加工食品にも含まれていますので、とり過ぎに気をつけましょう。特に高齢になると舌の塩味や甘味を感じる部分が鈍くなり、知らないうちに味が濃くなる場合がありますので、より注意が必要です。

●コレステロールを控える
コレステロールのとり過ぎは、動脈硬化や脳梗塞を促します。コレステロールを多く含む卵、イカやエビなどの甲殻類を頻回に食べる機会のある方は、量を考えましょう。

●EPA・DHA
イワシやサバ、サンマなどの青魚に含まれる脂肪酸であるEPA・DHAは、「血液を固まりにくくする」「LDLコレステロールを低下させる」「脳の

神経細胞を活性化させる」などの働きがあります。

●食物繊維
豆類や野菜類、芋類、海藻類などに含まれる食物繊維は、余分な塩分やコレステロールを排泄する働きがあります。また、認知症の予防以外にもさまざまな生活習慣病予防に効果があるので、毎食意識してとることをおすすめします。

●抗酸化ビタミン
活性酸素によって体の細胞が酸化すると、新陳代謝が妨げられ老化を促してしまいます。そこで、酸化を防ぐ働きのあるビタミンAやビタミンC、ビタミンEを多く含む食品を意識してとりましょう。

【ビタミンA】にんじんや小松菜などの緑黄色野菜
【ビタミンC】芋類や果物、ブロッコリーなどの野菜類

【ビタミンE】ごまなどの種実類、うなぎ（蒲焼き）、かぼちゃなど

認知症予防の3つのポイント

●バランスのとれた食事をする
「主食・主菜・副菜」のそろった食事を基本に、1日3食規則正しく食事をしましょう。

●ゆっくりよくかんで食べる
よくかむことで脳の認知機能をつかさどる部分が活発に働き、記憶力や認知力がよくなります。体や脳のためにも食事はゆっくりかんで食べましょう。

●てきぱきと料理をする
「料理を作る」という動作が認知機能を鍛えます。作業を同時進行しながらてきぱきと調理し、時には新しい料理も作ってみましょう。

認知症予防に【ま】はやさ【ご】の食品をとりましょう

- ま／豆類
- ご／ごまなどの種実類
- は（わ）／ワカメなどの海藻類
- や／野菜類
- さ／魚類
- し／しいたけなどのきのこ類
- い／芋類