

輝 ねむろ

We Love Nemuro!



私が皆さんのパイプ役になります



子育てファイルについて関係機関に説明をする太磨さん

「子どもに関するお悩みについて、どこへ相談したら良いのかわからない時は、私に相談してください。」と話すのは、『育ちと学びの相談室「りんくす」』の特別支援教育専門員の太磨茜さんです。

太磨さんは、小学生の時に曾祖母が脳梗塞で倒れ、母や祖母が献身的に看病する中、自分は何もできなかったという悔しさから、介護関係の職に就きたいと目指し始めました。しかし、大学に進学し、社会福祉について知識を深めたことで「介護関係に限らず広い視野で人の役に立ちたい。そして、学んできたことを地

元である根室で活かしたい」と思ったそうです。

りんくすは、それぞれに応じた適切な教育が行われるよう学校や家庭などからの教育相談や、医療・福祉などのパイプ役を担う相談室として開設。

現在、学校巡回や各関係機関と情報を共有し、さまざまな事例に対応している太磨さん。「これからも皆さんのお悩み解決のお手伝いができたいと思います。まずは、りんくすを知ってもらい、気になることがありましたら、ご連絡ください。」と力強く話していました。

あかね
太磨 茜さん
特別支援教育専門員

1992年生まれ、東海大学健康学部社会福祉学科卒業、社会福祉士・介護福祉士・社会福祉主事を取得。平成26年6月『育ちと学びの相談室「りんくす」』を開設。小学校からバレーボール部に所属し、高校は根室を離れ札幌の東海大学付属第四高等学校にて部活動に励む。趣味は、ドライブ。
※育ちと学びの相談室「りんくす」 開庁日9時から17時
根室市育ちと学びの相談室 TEL(23)6111番 内線2416

保健通信

保健師 上原 愛加

「血糖値」に注意を

「血糖値」とは、血液の中に含まれる糖の濃度を数値で表したものです。血糖は日常生活の中で身体を動かすのに必要なエネルギーとなります。血糖値が上昇するのを合図に、すい

臓は血糖値を下げる唯一のホルモンである「インスリン」を分泌しますが、間食や過食が続くと、「インスリン」が作用しにくくなる場合があります。これを「インスリン抵抗性」といいます。

「インスリン抵抗性」により、血糖値が適切に下がらず、「高血糖」を引き起こし、「糖尿病」を発症してしまうのです。糖尿病は自覚症状のないうちに、全身の細い血管がポロポロになり、様々な合併症を引き起こします。どうすれば、「高血糖」や「糖尿病」を予防・改善できるのでしょうか？

①ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を習慣にしましょう。
②食事は、野菜・海藻から先に食べ始めましょう。
③規則正しい生活を送りましょう。

これらの点を意識して、将来の健康のため、「血糖値」をあげすぎない工夫をしましょう。

