



ひまつぶし  
ますも誠二 月刊広報誌  
Vol. 96

私事ですが、時として血圧が160まで上がってしまう事があります。薬を飲むまでには至りませんが、運動しながら、自分なりにコントロールをしています。そこで、私はある医学論文をヒントに、GABAを定期的に摂り始めたのです。

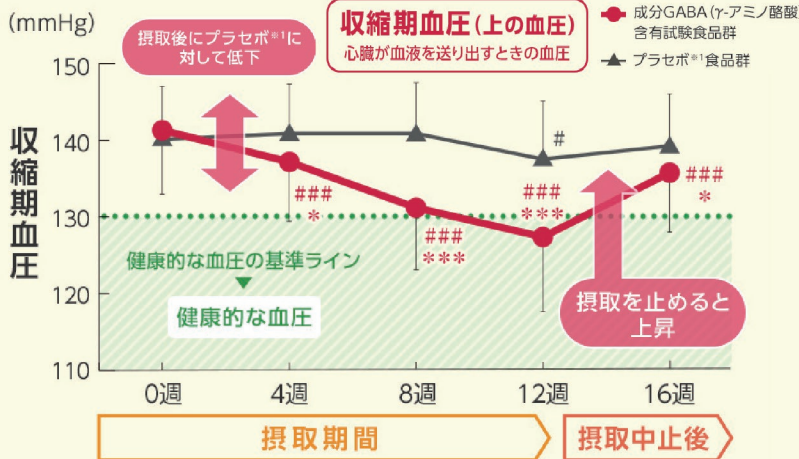
GABAとは、γ-アミノ酪酸 (Gamma Amino Butyric Acid) というもので、私たちの体内に普段から存在しているアミノ酸です。特に脳や脊髄で精神を安定させる神経伝達物質で、日常生活で起きるイライラを落ち着かせたり、睡眠の質を整えたりする効果があり、いわば車のブレーキの様な働きを担っています。

さて、血圧が上がる原因は肥満など様々ですが、特に日常生活でのストレスにより、血圧が急激に上がるのは極めて危険です。ストレスが起きるたびに、交換神経からノルアドレナリンという物質が分泌され、血管を強烈に収縮させ、最悪は脳血管や心臓血管に大きなダメージを与え命を落とす事もあるのです。

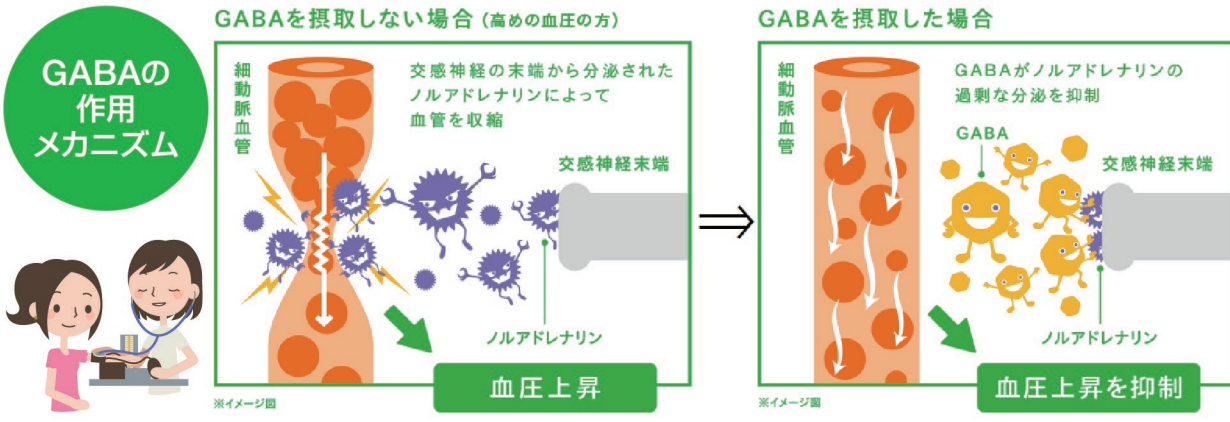
私の場合は、GABAをサプリメントから摂取しましたが、実は食べ物にも含まれ、**発芽玄米、お茶、大豆、じゃ**



がいも、かぼちゃが有名です。さらにバナナとトマトには特に多く含有されているとか。いずれにせよ、自分の血圧を気にする事とコントロールする事は重要で、ストレス社会の中で過ごす中高年齢層には是非とも摂取頂きたい食材です。



※プラセボとは薬学的に何の効果も有さない偽薬(ぎやく)を意味します。



**ご挨拶**  
先般6月4日に行われました市原市議会議員選挙において、多くの皆様の付託を得て、再選させて頂く事ができました。このご恩は、掲げた公約の実現と、日頃の市民の皆様の声を議会に届ける事だと信じております。これからも皆様の声である一般質問は、欠かす事なく取り組みます。そして、ご相談受けた事は「その日に動く!」をもっと、粉砕砕身取り組んでいく所存です。今後とも変わらぬご指導頂けますよう、お願い申し上げます。  
※公職選挙法上、選挙後の御礼文は禁じられている関係上、ご挨拶文とさせていただきます。  
市原市議会議員 増茂 誠二

**だんだん**  
開催予定日 7月15日(土)  
場所 辰巳公民館  
時間 16:00~18:00  
料金 子ども100円 大人200円  
予約制となります  
連絡先: 090-6031-8494(タルミ)

★会食会を始めました! ★なんでも相談はじめました!

ホームページも  
ご覧下さい。  
<https://www.masumo-seiji.com/>

ますも誠二  
検索



Check!

# 知らないと損する市原市の介護福祉情報!

## 自立のための生活用具の購入

### 要介護1~5の人 特定福祉用具購入費支給

入浴や排泄などに使用する福祉用具を購入した際、年間10万円を支給限度基準額として購入費の**7割または8割または9割**を介護保険から支給します。

### 要支援1・2の人 特定介護予防福祉用具購入費支給

入浴や排泄などに使用する福祉用具のうち、介護予防に役立つ用具を購入した際、年間10万円を支給限度基準額として購入費の**7割または8割または9割**を介護保険から支給します。

#### 特定福祉用具販売の対象品目

※利用者の状態に応じて、要介護状態が悪化するおそれがある用品については、対象にならない場合があります。

- 腰掛け便座
- 自動排泄処理装置の交換可能部品
- 排泄予測支援機器
- 入浴補助用具
- 移動用リフトのつり具
- 簡易浴槽

平成18年4月より、「福祉用具販売業者に対する指定制度」が導入されています。販売事業ごとに「福祉用具専門相談員」が配置されています。  
※特定福祉用具販売事業所以外で購入した福祉用具については、支給の対象になりません。

事前に指定された事業所(福祉用具販売業者に対する指定制度)で販売される特定福祉用具を購入した場合に限り、福祉用具購入費が支給されます。

## 身体の状態にあわせての自宅の改修

### 要介護1~5の人 住宅改修費支給

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をした際、20万円を支給限度基準額として改修費の**7割または8割または9割**を介護保険から支給します。

### 要支援1・2の人 介護予防住宅改修費支給

介護予防に役立つ手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をした際、20万円を支給限度基準額として改修費の**7割または8割または9割**を介護保険から支給します。

- 廊下や階段、浴室やトイレなどへの手すりの設置
- 洋式便器などへの便器の取り替え(水洗化に係る給排水設備工事を除く)
- 段差解消のためのスロープ設置など
- 滑り止めなどのための床または通路面の材料の変更
- 引き戸などの扉の取り替え等
- 上記の改修にともなって必要となる工事

※住宅改修の支給を受けるためには、工事着工前の事前確認申請が必要です。詳しくは、担当ケアマネジャーもしくは市の相談窓口でご相談ください。

## 蚊が寄り付く原因は足の裏の常在菌にあった...

この時期になると、不快な音とともに寄りこくるやぶ蚊：蚊のエネルギー源は糖分で、普段は花の蜜などを吸って生活しています。メスだけが産卵のための栄養源として吸血し、オスは吸血しません。人が出す二酸化炭素や二オイを感知して吸血源を探し求めています。

先月20日、花王研究所から発表された新たな蚊対策が大きな話題となっていました。血を吸うために近づいた蚊が、ある液体に触れると、肌にうまく着地できなくなり、水効果もありません(はっ水効果)。また、その液体に羽が触れると蚊が飛べなくなり、全て落下してしまおうという画期的なものでした。しかし、商品化にはまだ時間がかかりそうです。そこで、今年の対策としてぜひ覚えてほしいのは、足の裏対策です。

「スニッ」と思う方も多い事でしょう。あの研究によると、複数の人の足の裏の常在菌によって蚊の集まりが全く異なるそうです。その詳細は省きますが、結論的には、足裏をアルコールで拭き取る回数が多いほど、蚊が近寄らないという事です。さらには、虫除け剤なども対策法のひとつですが、虫よけ剤とは、その二オイが蚊を寄せ付けないのではなく、その成分自体が蚊の感覚器官を混乱させ、人や動物を認識できなくさせます。つまり、ムラなく完璧に塗れば、蚊は吸血源だと認識できなくなり、ムラがあればわずかな肌の隙間を狙ってくるという事です。今年の夏、是非とも実践を!



## ますも誠二 プロフィール

氏名 増茂 誠二  
 生年月日 昭和42年12月1日  
 職業歴 市原市議会議員(市原市地域保健医療協議会副会長)  
 国土館大学 防災・救助救急総合研究所 嘱託研究員  
 学校法人 国際医療福祉専門学校 理事長補佐  
 杏林大学保健学部非常勤講師  
 千葉市医師会非常勤講師  
 資格・学位 救急救命士 危機管理士 修士(救急救命学)  
 学歴 国土館大学大学院救急救命システム科修士課程卒業  
 千葉大学大学院環境生命医学博士課程単位取得満期退学  
 その他 千葉県パワーリフティング協会会長  
 市原市剣道連盟顧問(剣道教士七段)

## 選挙戦7日間の戦い!



出陣式場に松野官房長官からの緊急激励! 強風と豪雨の中での八幡宿駅街頭演説! 最終日、大切な近所の方々から応援に駆けつけてくれました。泣