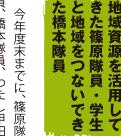
で行い、社地区の認 クショップを県内外 あかりづくりのワー ほか、講師として竹 では、 中心に活動してきま の地域おこし協力隊 あかり」を開催した と一緒に「やしろ竹 尽力。地域の人たち とだった竹の活用に 3人が卒業します。 員、橋本隊員、わたし甲田 した。中でも社地区 篠原隊員は湯原を 地域の困りご



くむらバーナイト」などを うふくむら」の活用とし 知度向上に貢献しました。 ト」を誘致し、また「こうふ て、「二川さくらマーケッ していた旧二川中学校「こ 一川地区では、地域が模索

に寄与しました。



TED

参加した橋本隊員 津田地域のイベントにゆ まにわ

どころにもなっています そのほか大学生が地域活 キャンパス」は地域の拠り 生かした拠点「ゆーまにわ まにわ」を設立。空き家を 動に関わる、 た新しい渦を までになかっ つなぐ、これ 学生と地域を ない真庭市で など、大学の 生の受け入れ やインターン め、学習支援 の開催をはじ ンコンテスト ビジネスプラ 「マニワの虎

体験会「漆の雫」や「漆ヲ食 担ったほか、郷原漆器制作 統括と広報紙やホーム 真庭市地域おこし協力隊 ます。 リーダーとして、協力隊の ージでの情報発信を わたし甲田は、2代目の



橋本隊員から倉敷在住の れ、今後も活動を継続し 安藤有輝さんに引きつが 巻き起こしてきました。 「ゆーまにわ」の代表は





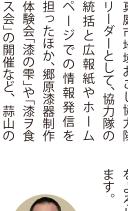
問

様々な企画を立ち上げ蒜山の地域資源『漆』の に貢献した甲田隊員

う若者組織 ました。 行委員も務め びのわ」の実 代間交流会 サポート。世 上げ、運営も 会議」の立ち 地域活動を担 では次世代の た。また、勝山 行ってきまし る漆の活用を 地域資源であ 「まにわまな 勝山町並み



文・甲田智之



がとうございました。引き くのご愛顧、まことにあり が最終回となります。長ら の皆さんのサポートを行 は新規隊員が加わり、地域 大岩隊員。また、来年度に をよろしくお願いいたし つづき、地域おこし協力隊 います。ただ、広報紙での 協力隊ワークス」は今回 次期協力隊リーダーは、

増やして、移住定住を視野 担い、地域内外の来訪者を 実施。あわせて情報発信も に入れた関係人口の増加 のない真庭市と都市部の 大学生をつなぐ組織ーゆー



Maniwa-cit 真庭市

vol.33

篠原隊員 ・ 橋本隊員

・甲田隊員

交流定住センター:0867-44-1031 交流定住推進課:0867-42-1179

3名が協力隊を卒業します。

活動内容

メンバー紹介

KYOURYOKUTAI



も舌写買り	女	は、リポタンパクの役割	中性脂肪値を高め、ストレス
		ールの多くは体内でつくら 這いによります ニレステロ	ロールを増やし、タバコを吸い。血液中のLDLニレステ
<b>脂質異常症</b>	の	その量は肝臓が調	うことは、LDLコレステロ
		ま	ールを増やし、HDLコレス
	卵巣・副腎・腎臓でさまざま		テロールを減らします。
脂質異常症には	モンに変	動脈硬化を招く	女性は閉経による女性ホル
3つのタイプ	中性脂肪は活動のエネルギ		モンのバランスの変化で、し
	T	中性脂肪値とHDLコレス	DLコレステロール値が上が
脂質異常症とは、血液に含	解され、利用されます。中性	と下降は	りやすくなります。更年期以
まれるコレステロールや中性	脂肪は効率のよいエネルギー	ーソーの関係にあります。L	降、女性ホルモンのエストロ
脂肪の量がバランスを崩す病	の貯蔵庫(体脂肪)で、いわ	DLコレステロール値が高	ゲンの分泌低下によりLDL
気です。	C	く、HDLコレステロール値	コレステロールが増加し、そ
脂質異常症には、主に次の	に蓄えられた中性脂	が低いことは、脳梗塞、心筋	の結果、更年期を過ぎた女性
3つのタイプがあります。	(皮下脂肪)は、体から体温が	梗塞、狭心症、閉塞性動脈硬	に心血管疾患が急増します。
1. LDL(悪玉)コレステロ	失われないようにする断熱材	化症、大動脈瘤などの命にか	
ールが高すぎる場合(高し	としての働きや、体をケガな	因になる動	まず生活習慣の改善を
DLコレステロール血症)	どから守るクッションとして	硬化を招きます。	
2. HDL(善玉)コレステロ	割もはたして	メタボリックシンドローム	ステロー
ールが少なすぎる場合(低	成	も動脈硬化の大きな危険因子	下げるには、カロリーを取り
HDLコレステロール血症)	のは、脂肪、糖質、アルコー	です。食べすぎなどエネルギ	過ぎないように気をつけ、適
3. 中性脂肪(トリグリセラ	物	ーのとりすぎや、肥満によっ	度な運動をするなど、まず牛
イド)が多すぎる場合(高	含まれる脂肪や糖質から合成	てインスリンが効かなくなる	活習慣の改善が大切です。
中性脂肪血症)	され、また、アルコールは肝	ことがLDLコレステロール	LDLコレステロール値を
どのタイプも動脈硬化を促	臓での中性脂肪の合成を高め	値を上げる原因となります。	下げ、HDLコレステロール
進しますが、特に問題なのは	ます。	インスリンは肥満を助長し、	値を上げるための治療法には
LDLコレステロールが高い	コレステロールや中性脂肪	肥満になると、インスリンの	1. 食事療法 2. 運動療法
場合です。	タンパクの形で血	n	3.生活習慣の改善4.薬
	を流れていきます。リポタン	質の量が増えます。同じ肥満	物療法がありますので、治療
コレステロールと	が体内を移動	も内臓脂肪型肥満のほう	必要な方
中性脂肪	それぞれ役割	中性脂肪値が上がりやすくな	ください。これらの療養を3
	ていきます。	,	~ 6 カ月続けると一定の効果
コレステロールは、睾丸・	ロールを善玉と悪玉に分ける	アルコールの飲み過ぎは、	が得られます。