

お元気ですか?



はりま健康プラン（第2次）② 身体活動・運動 「アクティブに ホップ・ステップ 健康づくり！」

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

運動を継続することによって、高血圧、糖尿病、脳梗塞などの生活習慣病の発症や死亡を減らすことができます。また転倒による骨折で介護が必要になることを防いだり、生活の質の改善に効果をもたらします。

はりま健康プラン策定時のアンケート調査によると、日常生活における歩数は、20～64歳で約7,700歩、65歳以上で約5,500歩と、10年前と比べて1日に歩く歩数が大幅に減少しています。また適度な運動やスポーツをしている人は増えてきていますが、閉じこもりがちが高齢者の増加に伴うロコモティブシンドロームの増加が懸念されるなど問題があります。

生活習慣の中にそれぞれの年齢や身体の状態に応じた適度な運動を取り入れ、体力づくりと健康増進を図りましょう。

※ロコモティブシンドロームとは、主に加齢による運動器（筋肉・骨格・神経系の総称）の障害のため、移動能力

の低下をきたして、要介護になる危険の高い状態のことをいいます。

<乳幼児期の親子の取り組み>

- ・体を動かす楽しさを覚えましょう
- ・きょうだいや友達と外遊びをしましょう

<学童期・思春期の取り組み>

- ・外で元気に楽しく体を動かす習慣を身につけましょう
- ・体育の授業などにおいて、しっかり体を動かすよう心掛けましょう

<青年期・壮年期の取り組み>

- ・こまめに体を動かしましょう
- ・ストレッチ運動など手軽にできる運動を習慣化しましょう
- ・少しの距離なら車に乗らず徒歩か自転車にしましょう

毎日継続した運動を続けることが大切です。日常生活での歩数目標として、20～64歳の方は1日9,000歩以上、65歳以上の方は1日7,000歩以上を目指して頑張りましょう。

いずみ会料理講習会

- ▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具
- ▶申込み・問合せ 事前に申し込んでください すこやか環境グループ ☎079(435)2611

●かしこく油を使って

油の種類、使い方を工夫した油控えめ料理を一緒に作ってみませんか。

▶日時・場所 いずれも9:30～13:00

- 6月3日(火) 中央公民館
- 6月11日(水) 野添コミセン
- 6月18日(水) 南部コミセン
- 6月20日(金) 中央公民館
- ▶費用 500円(当日徴収)

●男性料理教室

- ▶日時 6月21日(土) 9:30～13:00
- ▶場所 中央公民館
- ▶費用 500円(当日徴収)

●子育てママの料理教室

- ▶日時 6月20日(金) 10:00～13:00
- ▶場所 南部コミセン
- ▶定員 25人
- ▶費用 400円(当日徴収)

一般社団法人 加古川医師会、加古川小児科医会 平成26年度 第2回 市民健康フォーラム「発達障害の子どもと一緒に育つ」

発達障害には、いろいろなタイプがあり特徴や症状も異なり、できること苦手なこと、得意なことは違います。子どもの特性を知り環境を整えることで、安心できる環境をつくるのが大切です。「やってみよう」「自分にもできる」という気持ちが育つように支援しましょう。

専門の立場から分かりやすく説明します。正しい知識を身につけましょう!!
昨年も同内容で開催しましたが、要望が多いため講義内容は大きく変えずに開催します。

- ▶日時 6月28日(土)14:00～16:00
- ▶場所 加古川総合保健センター 3階 大会議室
- ▶司会 米谷昌彦(加古川西市民病院 小児科)
- ▶演題・講師 「幼児期の支援」池田ひとみ(加古川市立こども療育センター)
「成人期に向けての支援」村田由香利(加古川市立こども療育センター)
- ▶申込み 参加申し込みは不要です

- ▶託児 定員になり次第締め切ります。保護者氏名、住所、電話番号、子どもの氏名とふりがな、年齢、性別を記入のうえ、FAX、メール、郵便で申し込んでください
- ▶問合せ 市民健康フォーラム事務局 〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12 ☎079(421)4301 ㊟079(421)4303

活き活きと美しく

有酸素運動の王様、ウォーキング!

播磨町健康いきいきセンター ☎079(435)5578

運動には大きく分けて、有酸素運動と無酸素運動のふたつがあります。有酸素運動とは、体内に酸素が充分にある状態で行う運動のことです。逆に無酸素運動とは、酸素が不足している状態で行う運動のことをいいます。

何かモノを燃やすには、酸素が必要です。それは脂肪にもいえることで、脂肪を燃焼させるには酸素が必要になります。有酸素運動は、適度に呼吸しながらで

きる運動なので、血液中に酸素が充分にある状態になり、脂肪が酸素と結合して燃えやすくなります。適度に呼吸ができる運動とは、身体全体にうっすらと汗をかき程度の運動と比べてください。つまり、ウォーキングや軽いエクササイズがそれにあたります。

ウォーキングは、歩くだけという手軽さが最大の売りです。通勤、通学、買い物、送り迎え。1日に1回、外に出る生活をしていられるなら誰でも簡単に取り入れることができます。継続しやすく、効果も抜群!まさに、有酸素運動の王様といえるでしょう。

ウォーキングは1日の中でいつやるかというのでしよう。オススメを挙げるなら、朝食前です。運動を始める前、まず糖質がエネルギーとして使われ始めますが、朝食前は血液中に糖質が少ないので、かわりに脂肪が燃えやすくなるというわけです。朝早く起きて、ごはんを食べる前にウ

ウォーキングをする習慣がつけば、夜早く寝るためにも無駄な夜食を食べることもないです。お腹が空いて朝食をたくさん食べることができません。朝食でたくさん食べても、1日の活動の中で消費されるので問題ありません。ただし、糖尿病の薬を内服している方は、低血糖を起す可能性がありますので、一口食べてからにしましょう。

では、ウォーキングはどれくらいの時間おこなえばいいでしょう。

ウォーキングなどの有酸素運動は、開始から20分以上たつと脂肪が燃え始めるというのが定説でした。でも最近では、開始5分くらいからでも脂肪が燃えることがわかってきています。ただそれでも、20分以上経過したあとの方が、脂肪燃焼の効果は大きいようです。

いきいきセンターでは、ウォーキング講座やウォーキングイベントなどを開催しています。運動しやすい季節になってきましたので、ぜひ一度お越しください。

いきいき仲間



古田東地区 地域でいきいき100歳体操

「われらいきいき仲間 いきいき100歳体操で元氣アップ!」に取り組みステキな皆さんをご紹介します。

古田東地区の皆さんは、毎週木曜日の午後2時30分から3時30分まで自治会公民館で元氣アップ!中です。きっかけは、広報紙などで100歳体操のことを知り、「何をしても、体力が大事故だね。公民館でしてみようか」と、気の合うお仲間

「いきいき100歳体操」とは、重りを使った筋力運動です。イスに座って30分ゆっくり手足を動かします。新しく教室を始めたい方が3人集まれば開催を応援します。保険年金グループにお問い合わせください ☎079(435)2582

古田東地区の皆さん、明るく、楽しい体操教室です。お気軽にご参加ください。



6月は食育月間です