

11月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

保健センタープレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 12:00 弓削保健センター

健康相談★

12日(火) 9:30 ～ 10:30 せとうち交流館

まめちびクラブ★

11日(月) 受付 8:40～ ウォークラリー大会
(弓削友愛の水記念公園)

秋の特定健診・がん検診★

26日(火) 9:00 ～ 11:00 せとうち交流館

生名地区

はつらつ教室自主活動★

11日・18日・25日(月) 13:30 ～ 14:30 生名保健センター

1歳6カ月児・3歳児健診

13日(水) 受付11:30～ 生名保健センター

健康相談★

18日(月) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

いきいき体操★

11日・18日・25日(月) 9:30 ～ 11:00 生名保健センター

魚島地区

特定健診・がん検診★

25日(月) 9:30 ～ 12:30 魚島保健福祉センター

岩城地区

健康相談★

5日(火) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

21日(木) 10:00 ～ 11:00 長江集会所

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター

デイケア★

19日(火) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

介護予防教室★

28日(木) 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操 — すきま時間体操 —

脱ポッコリおなか

メタボの診断基準の1つでもあるポッコリおなかは、腰痛になりやすいだけでなく、動脈硬化がすすみ、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気になるリスクも高い状態です。

【原因】

- ・脂肪(内臓・皮下)の蓄積
- ・おなか回りの筋力の低下
- ・姿勢の悪さ
- ・便秘 等々

へそ回り

男性 85cm 未満

女性 90cm 未満

を目指そう

撃退するためには、体幹や下肢などの大きな筋肉のトレーニングと有酸素運動を両方行うのが効果的です。体力に合わせて回数や長さを調整し行ってみてください。

腹式呼吸

① 8秒かけて口から息を吐きながら、おなかをゆっくりしっかりへこませます。

② 4秒かけて鼻から息を吸いながら、ゆっくりおなかを膨らませます。 5～10回 繰り返す

※おなかを引き締める感覚がつかめたら、日常生活の中でも引き締めて過ごす意識をしよう。

足上げ体ひねり

① 椅子に浅く座り、両手は胸の前で組む。

② 左足を持ち上げ、上体を左にひねり3秒止める。

③ 右足を持ち上げ、上体を右にひねり3秒止める。

5～10回 一日2～3回

※息は止めずに



座位足上げ

① 椅子に浅く座り、両手で座面を持つ。

② 腹筋を使う意識をして、息は止めずに、両足を4秒かけて持ち上げ、4秒かけて下ろす。

5～10回 一日2～3回

※片足ずつでもOK



『**糖尿病**の**今**を考えませんか?』11月11日～17日は、全国糖尿病週間です。

【糖尿病のリスクを知ろう】

糖尿病は、自覚症状がなく、日常生活での支障がないため大丈夫と思いがちですが、実は・・・血糖が高い状態が続いていると、血管が傷ついていくことが一番の問題です。

脳・心臓などの
循環疾患による
死亡リスク

男 1.8 倍
女 2.5 倍

糖尿病にかかって
15-19 年の人での
糖尿病性網膜症の

合併率
57%

糖尿病患者のうち
糖尿病による
腎障害ある人

47%

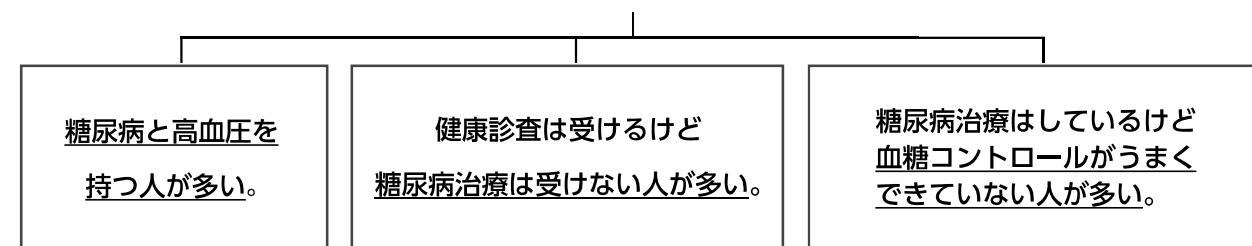
糖尿病でない人と
比べて
アルツハイマー型
認知症の発症
1.5 倍
血管性認知症発症
2.5 倍

日本糖尿病協会 啓発資料より

【上島町での糖尿病事情】

◎ 特定健康診査受診者のうち 1.3%の人は HbA1c が 6.5%以上で服薬なく未治療

◎ HbA1c と高血圧の有所見者の割合が県平均よりも高い。



【血糖コントロールの目標値ってどのくらい?】

糖尿病治療の目的は、「合併症を起こさないこと!」合併症に進まないことで日常生活は変わらず、生活の質を保つことです。そのためには、目標値を目指す血糖コントロールが大切です。

目 標	血糖正常化を目指す際の 目標	合併症予防のための 目標	治療強化が困難な際の 目標
HbA1c(%)	6.0 未満	7.0 未満	8.0 未満

※ HbA1c：過去 1 ～ 2 カ月の平均的な血糖状態を示す指標

【血糖コントロールのポイント】

血糖コントロールの基本は「食事」と「運動」です。

(食事) ・規則正しく、ゆっくりよくかんでバランスのよい食事をこころがけましょう。

・食事は、腹八分目。夜遅くは食べないのが基本です。

(運動) ・無理なく続けられる「好きで、楽しく続けられる運動」をみつけましょう。

・週 3 日、できれば毎日。

・1 回につき 20 分～ 60 分、1 週間に 150 分以上を目指しましょう。

