

# 保健センター だより

- 弓削保健センター  
TEL 77-3700
- 岩城保健センター  
TEL 74-0755
- 生名保健センター  
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター  
TEL 74-1120

## 合言葉は

### 1に運動、2に食事

### しっかりと禁煙、最後にクスリ

メタボリックシンドローム対策は、肥満の原因である内臓脂肪を減らすことがポイントとなります。厚生労働省では具体的な取り組みとして「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ」を生活習慣病予防の合言葉としています。運動は内臓脂肪を減らすもつとも効果的な方法です。誰もが簡単に運動に取り組みめるよう、次のような運動指針が策定されたので紹介します。

## ■新しい運動指針で健康づくりを

### 「エクササイズガイド2006」

いわゆるスポーツなど「運動」だけでなく、日常生活で体を動かすことも含めて必要な身体活動量の目安を、強さⅡ「メッツ」、量Ⅱ「エクササイズ（メッツ・時）」という単位で示し、「生活運動」と「運動」を合わせて身体活動を考えます。

## メッツ

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。座って安静にしている状態が1メッツ、ふつう歩行が3メッツとなります。

## エクササイズ

身体活動の量を表す単位で、メッツに身体活動の実施時間をかけたもの。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。

## 《例》

3メッツの身体活動を30分行った場合

## 6メッツ×1/2時間

## ＝3エクササイズ

## ■3メッツ以上の身体活動を1週間に23エクササイズ行いましょう

身体活動を日常生活の「生活運動」と筋力トレーニングなどの「運動」に分け、健康づくりのための身体活動量として、週に23エクササイズ以上の活発な身体活動を行い、そのうち4エクササイズは活発な運動を行うことを目標としています。自分の体力や健康状態に合わせて身体活動を行うことで1週間の身体活動量の目標をたてることができます。



## ■1エクササイズに相当する

### 身体運動の例

| 運 動    |            |      | 生 活 活 動 |         |      |
|--------|------------|------|---------|---------|------|
| 3メッツ   | 軽い筋力トレーニング | 20分  | 3メッツ    | 普通歩行    | 20分  |
| 3メッツ   | バレーボール     | 20分  | 3メッツ    | 屋内の掃除   | 20分  |
| 3.5メッツ | ゴルフ        | 18分  | 3メッツ    | 大工仕事    | 20分  |
| 4メッツ   | 速歩         | 15分  | 3.8メッツ  | 風呂掃除    | 16分  |
| 4メッツ   | 水中運動       | 15分  | 4メッツ    | 自転車     | 15分  |
| 6メッツ   | 軽いジョギング    | 10分  | 4メッツ    | 子どもと遊ぶ  | 15分  |
| 6メッツ   | エアロビクス     | 10分  | 4.5メッツ  | 庭の草むしり  | 13分  |
| 6メッツ   | ゆっくり泳ぐ     | 10分  | 6メッツ    | 階段昇降    | 10分  |
| 7メッツ   | サッカー・テニス   | 10分  | 8メッツ    | 重い荷物を運ぶ | 7～8分 |
| 8メッツ   | ランニング      | 7～8分 | 8メッツ    | 農作業     | 7～8分 |

上記の表で自分が、1週間で何エクササイズくらいの身体活動を行っているか、目標をクリアするため何をどれくらい行えばいいかを確認してみてください。十分でなかった人は、できることから始めてみましょう。しっかりとできている人は今のままの習慣をキープする努力をしましょう。

## 弓削「紅葉ウォーキング」

### 開催のご案内

◆日時 11月14日(火) 小雨決行

受付…9時30分～ 開始…10時

※ゴールした人から昼食をして順次解散します。

◆集合 友愛の水記念公園 場所(せとうち交流館横)

◆コース 5キロ・9キロ

◆参加費 100円

◆昼食 うどんを準備します。

◆服装 動きやすい服・靴でご参加ください。

◆参加申込 11月10日(金)までに次へお願いします。

○保健栄養推進協議会弓削支部

○弓削保健センター

TEL 77-3700



## 在宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士等が常時相談に応じています。

■弓削 77-3698  
■生名 74-0921  
■岩城 74-0755

## 杖を活用しよう！

町内でも、杖を使って歩行している方を多く見かけますね。杖をつくことの効用は、①杖をつくことによって膝や腰にかかる力が三分の一くらいに軽くなるため腰や膝の痛みが楽になる。②歩行時の安定の確保。ふらついた時に体勢を立て直しやすい等があります。

### ■杖の選び方

①長さ さ 杖の種類によってあらかじめ長さが決まっているものと、長さ調節が

できるものがあり、ますが、目安として杖の先を足から



15 cm 外側に置いて、肘が軽く（140～150度）曲がった状態になる長さのものが良いでしょう。

腰や背中が曲がったやや前傾姿勢の方は2～3 cm 短めにするとよい場合が多いようです。おおよその長さは、いつも履いている靴を履き、前傾姿勢のまま身長を測り2で割り3を加えた長さが目安です。

②その他 素材は木製やアルミ製のものが良く、握りやすいものを選ぶようにしましょう。また、杖の先には滑り止めのゴムチップがついているものが安全です。

### ■杖の使い方（基本の歩き方）

杖は悪い足の反対の手に持つことが基本です。右足が痛い人は左手に、左足が痛い人は右手に杖を持ちましょう。これは、悪い足に体重が加わるのを和らげるためです。歩き始める前にまず杖を一步前に出し、出した杖に体重をかけながら、悪い方の足を出し両足をそろえます。

### ■杖の使い方（障害物を越えるとき）

①できる限り障害物のそばに近づいて両足をそろえて立ちます。



②杖を障害物の向こうにつきます。



③杖に体重をかけながら、悪い方の足から先にまたぎます。敷居や溝なども同じ要領で。



④よい方の足とそろえます。



※杖の先にはゴムチップがついていますが、この部分は使っているうちに磨り減ってきます。定期的に点検し、ゴムの溝がなくなってきたらゴムチップを取り替えましょう。

## 蜂用防護服を貸し出します

蜂用防護服の貸出しを始めました。貸出しは予約制となっていますので、希望される方は次の事項に留意のうえ、上島町各総合支所へご連絡ください。

### 《貸出対象者》

○町内に在住している方  
○町内に在勤している方  
○町内に不動産を所有している方  
※営利目的での使用はお断りします。

### 《使用場所》 町内に限る

### 《貸出費用》 無料

### 《貸出期間》 2日間まで

※蜂用防護服は、蜂の攻撃から人体を完全に防護するものではなく、あくまで補助的機能を果たすものです。そのことを十分ご理解ください。

※万が一、蜂用防護服使用中に、不測の事故が生じても、責任は負えませんのであらかじめご了承ください。



### 《申込み・問合せ先》

弓削生活事業課 TEL 77-2500  
生名住民課 TEL 76-3000  
岩城住民課 TEL 75-2500  
魚島住民福祉課 TEL 78-0011