

脱！メタボ！②「無理なく運動」

メタボリックシンドロームについてお知らせするシリーズ「脱！メタボ！」第2回目となる今回は「運動」をテーマにメタボを改善する方法をお伝えします。

- 運動が苦手
- 体を動かすのが面倒
- 歩くのが嫌い
- 移動はいつでも車
- エレベーターやエスカレーターをよく使う

みなさん、上の質問はいくつ当てはまりましたか？多くチェックが付くほどメタボになっている可能性が高い人です。

ではメタボを改善するにはどうすれば良いのでしょうか。

「運動は体にいいし、やらなきゃいけないのはわかっているけど・・・、肥満でいきなり運動するのはつらい」そんな人は日常生活で歩数を増やす方法がおすすめです。まずは1週間、毎日の歩数を記録してみましょう。

理想的な1日の歩数は**1万歩**ですが初めのうちは**7千歩**を切らないように気をつけ、徐々に歩数を増やして行きましょう。あえて遠回りしたり遠くのコンビニまで歩いたりするのも効果的です。



次に「運動には興味があるけどジムには通いたくない」そんな人は自分のペースで**有酸素運動**をするのが効果的です。特にウォーキングは道具もいらず、いつでもどこでもできるのでお勧めです。

しかし強い肥満がある人や膝や腰に痛みがある人が歩いたり走ったりする運動を急に始めると関節などに負担がかかります。そのような人は負担の少ない**水中運動**がお勧めです。



「家事が忙しくて運動する時間がない」「家の中で運動したい」そんな人は日常生活のなかでとにかく体を動かしましょう。**掃除**や**買い物**は運動量を増やすチャンスです。歩いて行ける場所は徒歩で行く・行きは自転車を押して帰りだけ自転車に乗るなど工夫しましょう。また、ついつい寝ながら見てしまうテレビも足踏みしながら見るなどじっとしている時間を減らしてみましょう。

最後に、減量を無理なく続けていくためには目標を立てることが大切です。体重の5%を減らして維持するだけで内臓脂肪が減り、血中脂質などが改善されます。毎日決まった時間に体重を測り表に付けることで痩せたのが目で見えます。途中で中断することもあると思いますが再開することが大切です。

「あわてず・焦らず・あきらめず」無理のない運動で脱メタボを実践しましょう。

運動教室のお知らせ！

日高地区では今年も、楽しい健康づくりを目的に運動教室を開催します。昨年は29名の方が参加され、半年間心地よい汗を流しました。

冬期間の運動不足解消や、ダイエットにお役立てください。

男性参加者もいらっしゃいますので、男性の方も気楽にご参加ください！

はつらつ笑顔、元気な暮らし を合言葉に大勢の方の参加をお待ちしています。

日時 平成24年9月19日～平成25年3月21日の毎週水曜日
10:00～11:30 (年末年始、祝日を除き全24回予定)

場所 サンボック 2階大会議室

対象者 おおむね65歳以上の方

講師 健康運動指導士

内容 ストレッチ、筋力トレーニング、リズム運動、栄養指導、歯科指導、運動・健康講話など

費用 参加料1,000円(前期500円、後期500円)

保険料(初回のみ) 65歳以上1,020円、65歳未満1,870円

持ち物 運動靴 水分補給用飲み物

<申込先> 日高総合支所 住民生活課 TEL 01457-6-3173
9月7日(金)までにご連絡ください。



9月10日～16日は自殺予防週間です

毎年、9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、9月10日からの1週間を自殺予防週間としています。

みなさんに自殺や精神疾患についての正しい知識を持っていただき、これらに対する偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法等について理解の促進を図ることを目的としています。

悩みを抱えた人 誰かに話しを聞いてもらいましょう

身近な人やまわりの人 悩みを抱えた人に気づき、声をかけ、話を聞き寄り添いましょう

国民ひとりひとり 自殺やうつ等の現状を知り、「自殺は予防できる」ことを広めましょう



心の相談機関

○北海道精神保健福祉センター

心の電話相談（月～金 9:00～17:00） 電話 0570-064556

相談予約電話（月～金 8:45～17:30） 電話 011-864-7000

○静内保健所（月～金 8:45～17:30） 電話 0146-42-0251

○北海道いのちの電話（24時間対応） 電話 011-231-4343

平成24年度うつ・自殺予防対策講演会の開催について

高齢者のうつや自殺が増加傾向にあることから、高齢者のうつと自殺予防をテーマとして講演会を開催します。

自分や身近な人のこころの健康について、この機会に一緒に考えてみませんか？

日 時 平成24年9月11日（火）18:00～19:30

場 所 門別公民館1階講堂（住所：日高町門別本町210-1）

内 容 講演「高齢者をうつ病と自殺から守る」

講師 医療法人社団静和会石井病院 顧問 大鹿 英世氏

対 象 高齢者の支援に関わる関係職員、一般住民

参加申込 9月3日（月）までに静内保健所あて申し込みください。

なお、当日参加も可能です。

参加費 無料

その他 日高西部介護支援専門員連絡協議会、日高家庭生活カウンセラークラブと共催で行います。

<申し込み・お問い合わせ先>

静内保健所 健康推進課 TEL (0146)42-0251