

とねっこ館運動指導室

10～12月レッスン参加者募集

新型コロナウイルス感染予防対策を緩和しましたが、館内では引き続き衛生管理を行っています。皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

登録制有料レッスン		
水曜日 10月4日～	11:00～11:45 体引き締めダイエット	19:00～19:45 格闘技エクササイズ
	全身の筋肉を鍛え、 太りにくい体を作りましょう！	格闘技系エクササイズです。 ストレス発散にも効果あり！！
木曜日 10月5日～	11:00～11:45 やさしい格闘技エクササイズ	14:00～14:45 流水水中運動
	簡単なパンチとキックを 組み合わせて脂肪を 燃焼させましょう！！	水の中で体を動かして、 気になる部分を引き締めましょう！ 流水リラクゼーション含む
金曜日 10月6日～	11:00～11:45 チェアピクス	19:00～19:45 ゆったりヨガ
	イスに座って体をほぐしたり、 音楽に合わせてゆっくり体を動かす エクササイズです。	ゆったりヨガの動きとストレッチで 程よく汗をかけるリラクスクラス です。
土曜日 10月7日～	10:30～11:15 かんたんヨガ	11:30～12:15 レッスン名変更 ZUMBA (ズンバ)
	簡単なヨガの動きを取り入れて、 体の痛みの予防、解消に繋げる エクササイズです。	アメリカ生まれの踊るフィットネス。 様々な乗りの良い曲に合わせて ダンスを楽しめるプログラムです。

※無料レッスンは今後実施できるように時間等を調整中です。

【レッスン参加料】	登録制有料レッスン 500円/1種類 (各11回)
【スポーツ保険料】	65歳未満：1,910円 65歳以上：1,260円 (令和6年3月末まで有効)
	・有料レッスン、無料レッスンに関わらず、とねっこ館入館料として毎回500円かかります。 ・とねっこ館に登録していない方は、半年分の登録料として1,000円かかります。
【実施場所】	とねっこ館 研修室・歩行プール
【申込期間】	9月21日(木)～随時
【申込先】	日高町役場子育て健康課 01456-2-6571 (土・日曜日は除きます) とねっこ館運動指導室 01456-2-2221 (月曜日は除きます。)

とねっこ館では、下記のように環境衛生管理を実施しています。
『定期的な換気』『マシン及び館内のアルコール消毒と清掃』
『(必要であると判断した場合の) スタッフのマスク着用』



健康増進だより

～はつらつ笑顔 元気な暮らし 日高町～

◎日高町役場 子育て健康課 ☎ 01456-2-6571

◎日高総合支所 地域住民課 ☎ 01457-6-3173

糖尿病は、血糖値を下げるインスリンというホルモンの作用低下によって引き起こされる病気です。

生活習慣が発症に大きく影響しており、糖尿病全体の90%以上を占める2型糖尿病について紹介します。

2型糖尿病はどんな病気？

遺伝的要素に、加齢・過食・運動不足・肥満などの要素が加わり発症します。自覚症状がないことが多いですが、進行すると以下の症状が出現します。



糖尿病の合併症【しめじ】

- ① 神経の障害（糖尿病性神経障害）
→足先のしびれや冷え・顔面麻痺など
- ② 眼の障害（糖尿病性網膜症）
→視力が低下し、悪化すると失明に至る
- ③ 腎臓の障害（糖尿病性腎症）
→尿をつくることができなくなり、悪化すると人工透析に至る

糖尿病が重症化すると、神経や血管が障害され、合併症が生じる場合があります。代表的な合併症の頭文字をとって【しめじ】とまとめられています。

近年の日本では年間3,000人もの患者が糖尿病によって失明していると言われています。

また、人工透析に至るにはさまざまな腎臓病が原因となりますが、最も多い疾患は糖尿病性腎症です。

このような合併症を予防するためには、血糖値を適切な値にコントロールすることが重要です。すでに糖尿病の診断を受けている方は、主治医の指示に従い治療を続けましょう。

もしかしたら・・・糖尿病予備軍かも？

「糖尿病」と診断はされていなくても、血液検査で【空腹時血糖】や【HbA1c】の値が正常よりも高い状態が続くと、糖尿病境界型（予備軍）に該当する可能性があります。血糖値が高い状態が続くと、全身の血管にダメージを与えるため、心筋梗塞や脳梗塞にもかかりやすくなります。また、予備軍でも体内のインスリンの効きが徐々に弱まっているため、注意が必要です。

糖尿病を予防するには？

予防には、食事や運動などの生活習慣を整えることが有効です。ただし、ほかの持病がある方は、必ず主治医の指示に従いましょう。

○食事

間食は控え3食規則正しく食べましょう。不規則な食事や間食により高血糖状態が続きやすいです。よく噛んで食べましょう。早食いは消化吸收スピードが速くなり、高血糖になりやすいです。

また、満腹感を感じづらくエネルギー過多になりやすいです。

野菜や海藻から食べましょう。野菜等に含まれる食物繊維は、血糖の上昇をゆるやかにします。

主食、主菜、副菜、汁物をバランス良く食べましょう。特定の栄養素に偏りすぎることのないよう注意しましょう。

○運動

散歩や軽い筋力トレーニングなど無理のない範囲で運動を続けましょう。

ゆるやかな運動でも、長期間続けることでインスリンの効きを改善させる効果があります。継続的な運動習慣が大切です。

その他に、禁煙・節酒・十分な睡眠・適正体重の維持なども有効です。

町では、糖尿病をはじめとした生活習慣病の早期発見のために、特定健診を実施しています。詳しくは9ページまたは広報9月号14ページをご覧ください。