

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



こうりょう
上田 煌凌 くん（1歳）
父・佳範 さん 母・夏希 さん
（緑町区）
じいじ、ばあば、
いっぱい遊ぼうね

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711
✉klg113@town.kosa.lg.jp

Child-Care

10月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186	○ 甲佐町子育て支援センター （竜野保育園内） ☎096-234-0305
園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）	2日（月） 身体測定
○ 若草保育園 ☎096-234-0013	4日（水） 戸外遊び（砂場）
園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）	6日（金） しおり作り
○ 竜野保育園 ☎096-234-0519	8日（日） 運動会（未就園児競技あり）
8日（日） 運動会	11日（水） 製作
13日（金） お誕生会	13日（金） お誕生会（要予約）
園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）	16日（月） ままごと遊び
○ 乙女保育園 ☎096-234-3947	18日（水） 散歩
園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）	20日（金） 小麦粉粘土遊び
○ 緑川保育所 ☎096-234-0789	23日（月） 折り紙遊び
園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）	26日（水） おやつ作り
	27日（金） どんぐり拾いに行こう
	30日（月） 制作（ハロウィンのお面）

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。

Health

町総合保健福祉センターからのお知らせ

生活習慣に運動を取り入れて いつまでも健康に過ごしましょう

❖日ごろの運動不足を指摘されていますか？

暑さが和らぎ、秋晴れのさわやかな季節となりました。町や会社での健康診査を受けて、運動不足を指摘された皆さんも多くいらっしゃるのではないのでしょうか。日ごろから、何か運動をしますか。

❖運動を取り入れて、血管をいきいきと保とう！

特定健診では、メタボリックシンドロームから来る血管病の発症予防を視点に置いて、結果を見ている。身長や体重からBMIと腹囲で体格の評価をします。BMI

Iが25以上または腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上では内臓脂肪が蓄積されていると判断でき、この内臓脂肪の脂肪細胞から出る物質が血圧を高くするよう作用したり、インシュリンの働きを邪魔して血糖値を上げたり、中性脂肪の合成を活発にして善玉コレステロール（HDLコレステロール）を下げたりする働きをします。さらには血栓をつくりやすくし、血管の修復を妨げます。そして、そのままにしておくと自覚症状がないうそく）や脳梗塞といった大きな病気につながっていきます。運動を取り入れ、血管をいきいきと保つ必要があります。

❖定期的な運動に取り組むと健診結果が改善できます！

運動に取り組まれた例をご紹介します。Aさん70代男性はメタボリックシンドロームとまでは行きませんが、体重および腹囲の増加がみられ、血圧・脂質代謝・糖代謝についても保健指導を受けていました。

そこで、Aさんは平成28年度から町総合保健福祉センターに開設したトレーニング室を週4回程度利用し運動を続けられました。その結果、1年で体重が4.2kg、腹囲が2.2kg減り、中性脂肪が13mg/dl低下して正常値となりました。また、有酸素運動で増える善玉コレステロール（HDL）も増え、悪玉コレステロール（LDL）が減少しました。さらには、腹部超音波で、脂肪肝も消えてい

あゆみだより 運動の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
木村 真澄 保健師

4月に町総合保健福祉センター内に開設した「甲佐町フィットネスセンター」では、利用者の皆さんに合った運動プログラムのご提案やさまざまな運動教室の開催など、お気軽に運動に取り組めます。スポーツの秋をぜひ楽しみましょう。

ました。定期的な運動の取り組みが続けられたことで、体格および血液検査の値などに改善が見られ、身体の調子も良く、運動の効果を実感されています。

❖自分に合った運動方法を個別アドバイスします！

町総合保健福祉センター内に今年4月にオープンした「甲佐町フィットネスセンター」では、健康運動指導士など専門の資格を持ったスタッフが常駐して、運動に関する相談やアドバイスをしています。

10月からは、毎週土曜日午後6時から午後9時まで、毎週日曜日午後3時から午後7時まで「個別トレーニング指導」が始まります。ここでは、個人の目的に応じたトレーニング方法を提案してくれます。「運動をしたいが、どんなことから始めるといいか？」と悩まれている方など、ぜひご利用ください。

日ごろから運動を始めた方、きつかけがない方や健診結果で運動習慣をつけたいと思った方、運動し続けることでメタボリックシンドロームの予防や改善が期待できます。身体を動かすにも良い季節となりました。運動を生活の中に取り入れて、いつまでも元気に過ごしてみませんか。

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町総合保健福祉センター
・町地域包括支援センター
（町総合保健福祉センター内）
☎096-235-8711