

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

9/19 四・10/17 四

10:00～15:00
9月19日は「着物のリフォーム」について話したり、ゲームをしたりします。

10/4 四 13:00～16:00

血圧測定と健康講話
演歌体操

場所 田沢湖健康増進センター

費用 100円(飲み物代)

※別に実費がかかる場合もあります。



相談は
秘密厳守
です

「えくぼの会」会員が毎月サロンを開いています。
お茶やコーヒーを飲んで語ってホッと
とするスペースです。
どなたでも参加できますので是非お
立ち寄りください。
傾聴ボランティア「えくぼの会」
小松 龍子

9月 献血のお知らせ

9/21 四

10:00～11:30
(株)成立田沢湖工場
12:10～13:20
日東光器(株)田沢湖工場
14:50～16:00
(株)田沢モータース

Check! 健康ワンポイント

動脈硬化の原因と予防について

～動脈硬化は、「サイレントキラー(静かな殺し屋)」の異名を持っています～

動脈硬化とは?

動脈は体のすみずみに酸素や栄養素を運ぶパイプのような役割を果たしています。この動脈が老化や生活習慣の乱れにより、弾力性が失われて固くなったり、動脈内にコレステロールが沈着し血管が狭くなり、血液の流れが滞る状態を動脈硬化といいます。血管内が狭くなると、必要な酸素や栄養素がいきわたらず、臓器等が正しく機能しなくなります。

さらに動脈硬化が進行すると、心臓に大きな負担がかかり心不全や、血管が狭くなったり詰まったりすることで心筋梗塞や脳梗塞、血管が破れるとクモ膜下出血等の危険性もあります。たかが、動脈硬化とあなどってはいけません。死につながる恐ろしい病気を引き起こします。

動脈硬化の原因とは?

5つの危険因子

これらは相互に関係していて危険因子が増えるほどリスクが高まります。

- 高血圧(血圧が上昇すると圧力で血管がもろくなります)
- 高脂血症(コレステロールや中性脂肪の増加・沈着により血管内が狭くなります)
- 喫煙(血液が固まりやすくなったり、血管を収縮させ血圧を上昇させます)
- 肥満(血中の脂肪が過多になりやすく、高血圧や糖尿病を招きます)
- 高血糖・糖尿病(高血糖により動脈硬化を防ぐ働きが失われます)

動脈硬化の予防は?

Point1

塩分に気をつけ、バランスのとれた食事をするように心がけましょう。



Point3

適度に運動をしましょう。(軽いジョギング等の有酸素運動がおすすめです。)



Point4

体重や血圧測定をし、自己管理をしましょう。



Point2

お酒(アルコール)の飲みすぎに気をつけましょう。



Point5

禁煙を心がけましょう。



特定健診・後期高齢者健診・一般健診

結果説明会のお知らせ

地区	相談日	受付時間	場所
角館地区	9月29日(金)	13:30～15:00	健康管理センター
	10月3日(火)	9:30～11:00 13:30～15:00	
	10月6日(金)	9:30～11:00 13:30～14:00	
田沢湖地区	10月10日(火)	9:30～11:00 13:30～14:30	就業改善センター(談話室)
	10月11日(水)	13:30～14:00	田沢交流センター(生涯学習室)
	10月17日(火)	13:30～15:00	健康増進センター(ホール)
	10月18日(水)	13:30～15:00	
	10月19日(木)	9:30～11:00	
西木地区	10月27日(金)	9:30～10:30	西木開発センター 宿泊研修室(和室)
		13:30～14:00	桧木内公民館(大会議室)
		13:30～14:00	紙風船館(和室)

健診の結果には、あなたの健康度をさらにアップさせるヒントがみついています。

結果の見方がわからない、運動や食事などの生活習慣を見直したい…と考えている方はぜひ結果説明会にお越しください。

保健師・管理栄養士・栄養士・看護師が対応します。

内容

個別にお話します。

- ① 健診結果の説明
- ② 健康生活ポイントについて
- ③ 体組成測定(内臓脂肪・筋肉量・体内年齢など)
- ④ 血圧測定

持ち物

- ① 健診結果通知書
- ② 健康手帳(お持ちの方)
- ③ 必要な方は めがね

「水中運動教室～メタボ予防教室・リフレッシュ教室」の効果について

水中運動教室「メタボ予防教室」と「リフレッシュ教室」は、第1クールを5月から8月まで12回実施しました。毎回楽しく汗を流しながらクリオンプールで運動を行いました。初回と最終回に体重・体脂肪・血圧測定とアンケート調査を行い、体と気持ちの変化を調べました。その結果を皆さんにお知らせします。

体重の変化

16人中10人(62.5%)の方が体重が減りました。その中でも、体重が2kg以上減った人が3人いました。

アンケート調査より

14人からアンケートを回答していただきました。教室に参加後の変化について皆さんに聞いたところ、1番多かったのが「運動を行った後の爽快感があった」9人(64.2%)、次に多かったのが「膝・腰・肩などの痛みが軽減した」7人(50%)でした。1時間の水中運動で爽快感が得られるのはうれしいですね!しかも、膝や腰、肩の痛みが軽くなったのは、素晴らしい効果です。

体脂肪の変化

15人中体脂肪が減少した人が12人(80%)で、体脂肪が0.3%から4.1%減少しました。

まとめ

体重や体脂肪だけではなく血圧が低下した方もいます。爽快感を得られるだけでなく、膝や肩、腰の痛みが軽くなるという効果があり、週1～2回の水中運動でこんなに効果があるなんてうれしいですね!水中運動教室の名前の通り「メタボ予防」「リフレッシュ」効果がありますね!
現在、第2クールの「メタボ予防教室」「リフレッシュ教室」を火曜日と木曜日の午後6時から7時まで開催しています。火曜日のメタボ予防教室の人数に余裕がありますので参加される方は保健課までご連絡ください!
12月から第3クールが始まります。冬場の運動不足解消のために、みんなで楽しく水中運動をしましょう!