

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

2/20 ㊗・3/20 ㊗

10:00～15:00  
脳トレゲームをします。

3/7 ㊗ 13:00～16:00

血圧測定と健康講話  
演歌体操など

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  
とするスペースです。

どなたでも参加できますのでぜひお  
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

2月 献血のお知らせ

2/28 ㊗

▶10:00～11:20

(株)成立田沢湖工場

▶12:10～13:10

日東光器(株)田沢湖工場

▶14:50～16:00

社会福祉法人こまくさ苑

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

水の中での運動はどんな運動があるのか分かりますか？クリオンプールで行っている「メタボ予防教室」「リフレッシュ教室」では、大股歩き、横歩き、ストレッチ、ウォーキング、速歩きなど様々な運動を行っています。水中では浮力があるので足や腰には負担がなく動くことができます。しかし、水の抵抗があるので、なかなか前に進みません。そのため、25メートルプールを速歩きするだけでも息が切れて汗が出てきます。1時間運動すると体は熱くなり汗をかき気持ちいい疲労感が得られます。潜ったり泳いだりしませんので、水が苦手な方でも安心して運動できるのが水中運動教室です。

「メタボ予防教室」と「リフレッシュ教室」は、第2クールを8月から12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の運動を行いました。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・体脂肪の変化

体重は15人中7人(46.7%)の方が減少しました。その中でも、体重が2kg以上減った人が2人います。体脂肪は15人中3人(20%)が減少しました。体脂肪が2.1%減少した人もいます。

血圧の変化

血圧は最高血圧と最低血圧ともに参加者の約半数が低下しました。血圧は気温などの環境の影響を受けやすいため、一概に低下したとはいえない部分もありますが、本人からの聞き取りでは「以前よりも確実に下がっている」などの発言も聞かれ、血圧にも好影響なことが分かりました。

まとめ

体重や体脂肪、血圧の低下の効果があるのはうれしいですね！しかも、爽快感を得られるだけでなく、体調が改善したり、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！

冬期間のプールは寒いかな…と敬遠されがちですが、クリオンは温泉プールですのでプールの温度は温かく、いつでも一定の温度に保たれています。もちろんプールサイドも床暖や温風で温められています。なかなか外での運動はできなくなるこの時期は運動不足が気になっている方もいるかと思いますが、クリオンプールで運動して心も体もリフレッシュしましょう！

現在、第3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。どちらの教室も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！

アンケート調査より

17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からお聞きしたところ、1番多かったのが、

「運動を行った後の爽快感があった」  
11人(64.7%)

次に多かったのが、  
「体調が良くなった」7人(41.2%)

「膝・腰・肩などの痛みが軽減した」  
6人(35.3%)

「ストレスを解消できるようになった」  
6人(35.3%)  
でした。

Check! 健康ワンポイント

## アルコール

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

### アルコールと上手なお付き合い

「酒は百薬の長」と昔からいわれているように、適度な飲酒はストレスの解消や、人間関係を円滑にするなどプラスの作用があります。しかし、飲酒量が過度になると肝臓に負担をかけるだけでなく、肥満や高血圧、高血糖、中性脂肪の上昇など生活習慣病のリスクが高まります。また、アルコール依存症やうつ病などの心の病気とも深く関係してきます。健康を守りお酒を楽しむためにもお酒のことを知って上手に付き合いましょう。

### お酒と上手に付き合うポイント

**Point1 飲酒の適量を守る**  
健康のために「適正な飲酒量」は、純アルコールに換算して1日あたり20gです。女性と高齢者はアルコール代謝能力が低いので、半量の10gです。アルコールは1gで7kcalあるので、アルコール度数が高いものほどエネルギーは高くなります。  
《1日の適量の目安とエネルギー(純アルコール20g)》

- ◆ビール：500ml 中ビン1本(200kcal)
- ◆日本酒：180ml 1合(196kcal)
- ◆焼酎(25度)：90ml 0.5合(131kcal)
- ◆ウイスキー：60ml ダブル1杯(142kcal)
- ◆ワイン：240ml グラス2杯(175kcal)

**Point2 空腹時は避けて飲む**  
空腹時に飲むと、急激に血液の中のアルコール濃度が上がり肝臓に大きな負担をかけてしまいます。食べながら飲むようにすると、飲酒量も抑えられ、胃の保護にも効果的です。

**Point3 水分をしっかり摂る**  
水分をしっかり摂ることで、アルコールの代謝が助けられ、二日酔いの防止にもなります。

**Point4 おつまみは、油と塩分を控えてバランスよく選ぶ**

- ①魚、肉、大豆製品、卵を多く含む食品：やきとり、刺身、湯豆腐
- ②野菜を多く含む食品：お浸し、煮物、枝豆、海藻サラダ
- ③ご飯、麺類

これらをバランスよく選び、アルコールを含めてカロリーオーバーにならないように食べることが理想的です。

**Point5 お酒を飲まない日をつくる**  
週に2日は休肝日をつくりましょう。飲み会の次の日は休肝日にしたり、飲みたくなったらノンアルコール飲料を飲むなどして乗り切る方法もあります。肝臓を休め回復させるためには48時間の禁酒が効果的といわれています。休肝日が難しい場合は1日の飲酒量を減らすことから始めてみましょう。

第8回 大仙仙北地域・緩和ケア市民公開講座

参加  
無料

テーマ 「がん患者と家族をみんなで支える」

緩和ケア外来と一般病棟での緩和ケアについて緩和ケア認定看護師が、がん治療で大切な口腔ケアについて歯科医師が説明します。また、ホスピスボランティアとして長い間活動されているボランティアコーディネーターの寺永守男氏にがん患者と家族を支える市民活動について講演していただきます。

がんになっても安心して過ごせるよう患者、家族をどのように支えていったらいいのか皆さんと一緒に考えます。

■対象 医療従事者、介護・福祉関係者、がん患者・家族、一般市民

問合せ 大曲厚生医療センター 総務管理課 ☎0187-63-2111

日時 3/24 ㊗ 13:30～15:35

場所 大曲市民会館小ホール  
(大曲市大曲日の出町2丁目6-60)

特別講演

「がん患者と家族を支える」  
～ホスピスボランティア活動～

外旭川病院ホスピス  
ボランティアコーディネーター  
寺永守男氏