

保健センター通信

すこやかだより

オアシスセンター1階 ☎(48) 1111 (内1520・1521)

メタボリックシンドロームとは?



皆さんは「メタボ」という言葉をご存じですか。「メタボ」とは、正式には「メタボリックシンドローム」といい、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれます。お腹回りに内臓脂肪が蓄積されることによって、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病がいくつか重なっている状態のことをいいます。生活習慣病が重なることにより、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの命に関わる病気になる可能性が高くなります。

そんな危険な「メタボ」は、日頃の生活習慣を見直すことで予防できます。どんなことに気を付けたらよいのでしょうか。

①食事

- ▽欠食せず1日3食取る
- ▽味付けを薄めにする
- ▽腹八分目を心掛ける
- ▽間食や甘いものを控える
- ▽アルコールは適量にする
- ▽よく噛んで、ゆっくり食べる
- ▽脂っばい料理を控える



食事を減らすときにも、栄養が偏らないように考えて減らしましょう。少ない量の食事であっても、栄養バランスには気を付けましょう。

②運動

- ▽ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動をする



- ▽ストレッチなどちょっとした時間を生かして運動を習慣付ける
 - ▽筋力トレーニングで筋肉量を増やし、基礎代謝を上げる
 - ▽エレベーターを控えて階段を利用する など
- 日常生活の中で積極的に体を動かし、筋肉を鍛え、習慣にすることで、内臓脂肪を減らすことにつながります。

③その他

- ▽ストレスを解消する
- ▽禁煙をする など

ストレスや精神疲労は、メタボリックシンドロームの危険因子です。規則正しい生活、十分な睡眠、適度な運動をし、上手に解消しましょう。また喫煙は、メタボリックシンドロームを悪化させます。まずは禁煙に取り組み、悪化を防ぎましょう。

予防のポイントとして、食事・運動・その他の3つを挙げました。内臓脂肪を減らすには、「食事のみ」や「運動のみ」ではなく、3つをバランスよく実行することが有効です。無理はせず時間をかけて行いましょう。

「メタボ」は、皆さんの生活習慣によって起こります。今一度、生活を見直し、規則正しい生活を心掛けましょう。

また、本町では毎年住民健診を実施しています。健診を受けることで、体の健康状態を知ることができます。知ることが健康への第1歩です。ぜひ、年に1度は健診を受け、今の自分の健康状態を確認しましょう。



ロコモティブシンドローム(運動器症候群) 予防教室を開催

腰痛や膝痛など、運動器の障がいにより、日常生活に支障が出てしまう、「ロコモティブシンドローム」を予防するための教室です。ぜひご参加ください。

■日にち

- ▽第1回 10月4日(水)
- ▽第2回 10月18日(水)
- ▽第3回 10月25日(水)
- ▽第4回 11月1日(水)
- ▽第5回 11月8日(水)
- ▽第6回 11月22日(水)
- ▽第7回 11月29日(水)

■時間 第2回・第6回は午前9時30分～正午、それ以外は午前10時～午前11時30分

- 場所 (公財)スポーツ医・科学研究所
- 内容 第1回は講義のみ、第2回以降は講義と実技指導(筋力・柔軟性・持久力などの測定も行います)
- 講師 医師、理学療法士など
- 対象 町内在住の60～74歳の方で15人(運動制限などのある方は、ご遠慮いただく場合があります)
- 料金 無料
- 持ち物 室内シューズ、筆記用具、動きやすい服装、タオル、水分補給できるもの
- 申込期限 9月20日(水)(初めての方を優先。定員を超えた場合は抽選)
- 申し込み・問い合わせ先 健康介護課保健係 ☎(48) 1111 (内1520・1521)