



保健師だより

が大切なのです。

客観的に知り、さらに、経年的変化をみていくことで、メタボリックシンドロームを予防、改善していくことが大切なのです。

大崎町では8月後半に、メタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施しました。
◆メタボリックシンドロームとは
内臓脂肪型肥満に加え、血圧高値、脂質異常、高血糖といった危険因子を2つ以上あわせもった状態をメタボリックシンドロームといいます。現在、国内において40〜74歳の男性で2人に1人、女性では5人に1人がメタボリックシンドロームまたは、その予備軍であるといわれています。メタボリックシンドロームを放置すると、徐々に動脈硬化が進行し、体内で血流が滞ったり血管が破損していきます。ここで気をつけなければならぬことは、動脈硬化は痛みを感じないまま進行していくため自覚症状がなく、気づいたときには心筋梗塞や脳卒中といった命にかかわる重大な病気を引き起こしてしまうということです。そうなる前に、それぞれの医療保険者が行う健診や人間ドックなどを受けて、今現在の自分の体を客観的に知り、さらに、経年的変化をみていくことで、メタボリックシンドロームを予防、改善していくことが大切なのです。

◆メタボ対策は内臓脂肪を減らすこと
体重1kgを減らすことは、エネルギーに換算すると約7000キロカロリーの相当します。けれども食事だけの減量では、脂肪だけでなく体に大切な筋肉までも一緒に落ちてしまいます。そこで、食事と運動を組み合わせて実践することで筋力を保ちながら脂肪を減らし、リバウンドも防ぎながら、健康的に体重を落とすことができるのです。

だからといって「何が何でも運動を！」と力まずに、体を動かす仕事、農作業、菜園づくり、掃除機かけや拭き掃除、買物といった家事なども立派な身体活動です。このような日常生活の中の動きも上手に取り入れ、決して無理せず、継続できる生活習慣の改善を目指しましょう。ただし、生活習慣病等で通院中の人や、膝・腰などに痛みのある人などは、かかりつけ医に相談のうえ、医師の指示に従って食事療法、運動療法を行ってください。

◆結果報告会を利用して
9月16〜19日、30日には大崎町で行われた健診の結果報告会があります。是非、この機会を利用して自身の健康について見つめ直してみたいかがでしょうか。

夏休み！親子で楽しんだ！ 大崎町ファミリーフットサル大会



家族の触れ合いの場、これまでにサッカーやフットサルに親しんだことの無い人も含めて、より多くの人々がボールを蹴る楽しみを身近に感じることを目指し、7月27日(日)、町総合体育館で『大崎町ファミリーフットサル大会』が開催されました。大会には、町内外から20チーム約150人がエントリーし、ボールを追いかけました。

日頃、グラウンドでサッカーをしているためか、室内の狭いコートの中でのプレーは、なかなか思うようにいかない様子。それでも、家族一緒にボールを蹴り走り回る子どもたちの表情は生き生きとされていて、見ているこっちまで楽しませてくれました。



▲園児クラスで優勝した『なんこう5』の皆さん

■園児クラス

- 優勝 なんこう5 (大崎町)
- 準優勝 洗心B (鹿屋市串良町)
- 第3位 ドラゴンズ (志布志市松山町)
- 第4位 洗心A (鹿屋市串良町)

■U-12クラス

- 優勝 セレソン末吉 (曾於市末吉町)
- 準優勝 セレソン末吉05 (曾於市末吉町)
- 第3位 T. Yファミリー (鹿屋市輝北町)
- 第4位 チーム竹 (大崎町)