



運動で太りにくく体をつくりましょう

保健のひろば

内臓脂肪症候群に注意

メタボリックシンдро́м（内臓脂肪症候群）は、お腹の周りに脂肪が付く内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、高脂質などの危険な要素を2つ以上持った状態です。それぞれの値は健康診断で「異常」になる水準ではなくても、「やや高め」が重なることがあります。動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中など、命にかかる重篤

な病気になる危険性があります。動脈硬化は自覚症状がないまま進行することが多いため、「ベルトの穴がひとつ外側になつた」「血圧が少し高めだつた」などのちょっとした変化こそ重要なサインです。メタボリックシンдро́мを防ぐため、次のことに気をつけましょう。

○食事は1日3食、時間を決める。規則正しい生活は健康の基本です。

○ゆっくり食べる。早食いは食べ過ぎにつながります。

○食事はゆっくり食べることが大切です。

○食事の品数を増やす。特定の食品や好きなものばかり食べていると、栄養が偏ります。

○基礎代謝の低下防止。筋肉を増やして、太りにくく体をつくりましょう。

子育ての応援をしています

森の子育て支援センター

森の子保育園では、市で実施している親子教室や1歳6ヶ月児健診、3歳児健診の待ち時間を利用しており、子育てのお話をしたり、一緒に遊んだりして、子育ての応援をしています。

松尾地区で健康相談開催

子育て相談、身長、体重、血圧、体脂肪の測定などの健康相談会を実施します。

■日時 毎週月曜日、午前10時～正午
■場所 松尾地区保健センター

こころの健康相談

自分や家族の心の悩みやひきこもり、認知症、飲酒の問題などの相談を受け付けます。

相談を希望する人は、12月13日までに、ご連絡ください。

■日時 12月17日(月) 午後1時～

■場所 西根地区市民センター

詳しくは、市生活福祉部保健課(☎ 76-12111、内線144)まで。

認知症を予防しましょう

認知症は、大人になつたら起る認知障害のことです。老化現象と思われがちですが、

脳の障害によって起こる「病気」です。最も多いのはアルツハイマー病によるもので、全体の6割を占めるといわれています。

認知症の6割を占めるといわれています。認知症は、早期に発見して



皆さんの子育てをお手伝いします

認知症の症状

認知症の中心的な症状は「記憶障害」です。これは、老化による物忘れと異なり、体験したことの全て、例えば朝食の内容ではなく、食べたこと 자체を忘れてしまうのが特徴です。新しいことを覚えられない、すぐ前のことでも忘れ、時間や場所が分からなくなる、目の前にあるものが何なのかわからないなどの症状

が見られます。認知症は、早期に発見して正しく治療すれば、症状が改善することによって、認知症はある程度の予防や発症を遅らせる可能性があります。

日常生活で認知症を予防する

○人付き合いを大切に。家族や友人ととの会話を絶やさないようにしましょう。

○ウォーキングなど有酸素運動をしましょう。有酸素運動は脳の血流を良くします。

○魚を食べましょう。青魚には脳の血流をよくしたり、動脈硬化を防ぐ成分が含まれています。

○野菜や果物を食べましょう。ビタミンC、E、ベータカロチンなどの抗酸化物は、認知症予防に効果があるといわれています。

○記憶力を積極的に使いましょう。お金の管理や身の回りのことは自分でやる、食事の記録をつけてみるなど。

○認知症の専門医療機関は、「もの忘れ外来」（精神科、神経内科、脳神経外科）です。詳しくは市包括支援センター(☎ 76-12111、内線185)まで。

月刊

がっこうニュース

12月号



開幕を告げる6年生の館山陣太鼓

児童の精いっぱいの演技が大きな感動を巻き起こす！

第31回田頭ふるさとまつり開催

田頭ふるさとまつりは11月10日、「精いっぱいの演技で客席に感動を」をスローガンに田頭小学校講堂で開かれました。

このまつりは、田頭小学校100周年記念行事の成果を後に伝えようと始められたものです。

開会行事で瀬川興司校長は、「昼は学校、夜は地域での練習を重ねて頑張ってきた成果を発揮してください」とあいさつし、児童を激励しました。

開幕は6年生による勇壮な館山陣太鼓です。迫力の鼓動が講堂いっぱいに響き、第一部のオープニングを飾りました。1年生は、イソップ童話を元にした劇「ねこにすずをつけやつた」をかわいらしく演じました。

続く5年生は、誕生日を売り渡してしまった少女が自分を取り戻そうとする劇「もう一度ハッピーバースデー」を披露。3、4年生は合唱「ベストフレンド」、「帰りの会のサンバ」を元気いっぱいに歌いました。



間羽松の児童による「田頭田植え踊り」

午後は第2部として、地域単位での郷土芸能などの発表です。田植え踊りや竹の子舞といった市無形民俗文化財のほか、田頭地域に伝わる盆踊りなどを披露しました。



2年生の「王さまはチョコレートが大好き」

広報クイズ No.27 12月6日号の問題

ダイヤモンド婚式でお祝いをした夫婦は何組ですか？

正解者の中から抽選で3人に500円分の図書カードをお贈りします。

◎応募方法 はがき、ファックス、メール(パソコン、携帯電話)に「答え、住所、氏名、年齢」を書いて応募してください。また、答えのほかに、広報の感想や意見などを書き添えてください。紙面づくりの参考にさせていただきます。

◎応募期限 12月27日(木) 消印有効

◎応募先 八幡平市役所「広報クイズ係」

☆はがき 〒028-7192(住所不要) ☆ファックス 75-0469

☆メール somuka@city.hachimantai.lg.jp(タイトルに「広報クイズ」と入力)

◎第26回の正解 「360本」 ◎応募者数 12人 ◎正解者数 12人

◎当選者 小田秀美さん(松尾寄木)、藤田とも子さん(松尾)、小田島サツ子さん(清水)