

# 保健のひろば

## メタボの予防・解消は運動をすることが重要

肥満やメタボリックシンドロームの改善に必要なのは、体を動かして脂肪を燃焼させ、内臓脂肪を減らすことと筋力を強化して代謝を上げることです。

### ■効果的な有酸素運動

内臓脂肪の消費には、有酸素運動が効果的です。代表的な運動は「歩く」ことです。まずは、毎日の生活の中で歩くことを習慣化しましょう。



メタボ解消・予防のための運動を

**■安全に運動するために**  
 これまで運動習慣がない人がいきなり始めると、思ってもいないような事故や怪我をすることがあります。血圧や心臓に病気がある人、ひざや腰に痛みがある人などは特に注意が必要です。

**◎運動を行うときの注意**

- ①運動の強さは、少し息が弾むくらいが適当
- ②息は止めず呼吸を意識する
- ③こまめに水分を補給する
- ④無理をせず、体調が悪いときは休む

**■運動を増やすヒント**  
 運動習慣は長く続けることが肝心です。毎日の運動は無理でも、1週間の中でやりくりすると、無理なく続けられます。運動だけでなく生活のあらゆる場面で体を動かすことから始めても効果的です。

・楽しんでできる運動を選ぶ  
 ・いくら効果が高くても、楽しめないと長続きしません。  
 ・誰かと一緒にできる運動を選ぶ  
 ・コミュニケーションが取れたり、自分だけの都合で休みにくくなります。  
 ・形から入る  
 ・ウエアやシューズなどで気に入ったものを使うと、やる気が起きる  
 ・きつかけになります。  
 ・休日の運動を習慣にする

**11月の松尾地区健康相談日程のお知らせ**

■場所 松尾総合支所  
 ■日時 11月10日(月)、17日(月)、  
 午前10時～正午

■内容 母子健康手帳の交付、身長・体重測定、乳幼児・成人健康相談

詳しくは、市生活福祉部保健課(☎76-21111、内線1142)まで。



運動を楽しんで習慣付けましょう

休日はウォーキングやサイクリングなど長時間の運動のチャンスです。

・階段を使う  
 ・上りなら速歩の倍の効果があります。  
 ・家事も運動のひとつ  
 ・掃除や庭の手入れなどは、歩くより運動強度が高いです。

・何かをしながら筋力強化  
 ・テレビを見ながら、歯磨きや料理をしながらつま先立ちなど。

# 介護のココロ

## 腰痛を解消することで介護予防をしましょう

高齢者の腰痛で最も多いのは、骨や筋肉などの老化によつて起こるものです。

腰痛の大きな原因の一つは「姿勢」です。背骨は本来、緩やかなS字カーブを描いてバランスをとるのが正しい状態です。「反り返り」や「猫背」「座りっぱなし」「立ちっぱなし」「運動不足」「肥満」になると骨や筋肉に負担がかかり、腰痛の原因になります。

原因を突き止めて適切な治療につなげるため、必ず医師の診断を受けましょう。

◆腰の健康体操をはじめましょう

正しい姿勢を保ち腰に負担がかからないようにして、血流を良くして痛みを軽減するために、柔軟性を高めること

●図1 腹筋の運動

①腹筋の筋力アップ  
 図1のように仰向けに寝て、足の裏と肩を床につけた状態で腰を上を持ち上げるように浮かせ、3秒間数えてからゆっくり腰を下ろす。これを5回繰り返す。

●図2 背筋の運動

②背筋の筋力アップ  
 左の図のように床にうつぶせになります。両腕で体を支えながら上半身をゆっくりと起こした状態で、3秒間数えてから元に戻します。これを5回繰り返します。

●図3 背筋の運動

③背筋の筋力アップ  
 右の図のように仰向けに寝て、ひじを床につける。上半身をゆっくり起こす。

詳しくは、市包括支援センター(☎76-21111、内線1185)まで。

# 環境の みらい

私たちにもできること

## 油漏れ事故を防止する 6つのポイントを確認

寒くなると、暖房器具を使用する機会が増えてきますが、これと同時に油漏れ事故も増えます。

油が流出すると、火災の危険があるのはもちろんのこと、河川・用水・土壌を汚染します。また、おいなどで周辺の住民にも多大な迷惑をかけることとなります。油漏れ事故を起こさないよう、皆さんの



事故防止のため防油堤を設置しましょう

ご協力をお願いします。

### ◆油漏れ事故防止のポイント

- ① 給油中は、目を離したり、離れたりしない。気が付いた時には手遅れになります。
- ② タンクのバルブはしっかりと閉める。離れる前にもう一度確認をしましょう。
- ③ タンクの配管を点検する。老朽化していないか確認しましょう。
- ④ 落雪や除雪で破損しないよう注意。屋根からの落雪、除雪時に配管が破損しないように注意しましょう。
- ⑤ タンク内の油の減り方に注意。減り方が激しい時は、油漏れの可能性があります。
- ⑥ 防油堤を設置する。万が一の事態に備えましょう。

### 流出した油の回収など 事故による影響は多大

油が土に浸透したり、河川・水路に流出すると、回収・除去が非常に困難になり、多くの労力と多額の費用が掛かります。この作業に要した経費は、油漏れを起こした人が負担することになります。

#### ●例1 水が流れていない道路側溝に油が1㍻流出した

吸着マット10枚で油を吸い取って回収します。▼費用 約1万円



被害拡大を防止するオイルフェンス

#### ●例2 水路に油が1㍻流出

油が薄く広がるため、油が流れないようにオイルフェンスを設置。吸着マット多数使用します。▼費用 数十〜数百万円

河川・水路に油が流出すると、回収費用だけでなく、飲料水や農業・工業用水を汚染したことで経済的被害の賠償請求をされることもあります。このように、油漏れが起きてしまうと、非常に大きな影響があります。油を取り扱う時は、十分に注意してください。

誤って油を流出させてしまった場合や、油が流出しているのを発見した場合は、消防署や市生活福祉部市民課へ連絡してください。

詳しくは、市生活福祉部市民課(☎76-2111、内線137)まで。

## 食育のススメ

楽しい食事で  
健康な体づくり

市農業委員会(中軽米幸雄会長)は、市内の保育所に近い農地を借りて、年長児と食農教育事業を行いました。

この事業は、野菜ができるまでの過程を学ぶとともに、それを食べることの喜びを知ってもらおうと、市農業委員会農政部会(松村嘉昭部会長)が始めたものです。19年度は大更保育所と平館保育所でカボチャとトウモロコシを、本年度は寄木保育所とあしろ保育所で、ジャガイモ、ニンジン、サツマイモの種まきから収穫までを体験しました。

園児たちが収穫した野菜を使って10月21日、本年度の収穫祭を市総合福祉センターで行いました。

寄木保育所とあしろ保育所の園児たちが、ポ

テトサラダ作りに挑戦。園児たちは、やり方を教わりながら仲良く料理のお手伝いをしました。



みんなで仲良くポテトサラダ作りに挑戦する園児たち

お昼には、みんなで作った料理を楽しく食べ、園児たちは「おいしい」を連発して大喜び。お土産にポップコーンをもらい、笑顔で保育所へ帰っていきました。

この体験が、いつまでも心に残る思い出となって、農業や食事の大切さを感じてほしいと願います。

詳しくは、市産業建設部農林課(☎76-2111、内線1271)まで。