

「運動教室」参加者募集

生活習慣病予防のための有酸素運動、ポールを使ったウォーキングや筋トレにチャレンジしてみませんか。

▶とき ①12月1日(火)・8日(火)、②12月15日(火)・22日(火)

13時30分～15時30分

▶ところ 霊丘公民館

▶内容 ①ノルディックウォーキング、②ポールエクササイズ(簡単な筋トレ)

▶対象者 20歳以上75歳未満の市民

※①・②それぞれ両日参加可能な人

▶定員 20人(先着順)

▶参加料 無料 ▶持参品 飲み物、タオル

▶申込期限 11月27日(金)

「栄養教室」参加者募集

食事のバランスや減塩、野菜摂取などは健康づくりの基本です。クイズに答えながら健康的な食事のとり方について学んでみませんか。

▶とき 12月16日(水) 10時～11時30分

▶ところ 市保健センター

▶内容 講話「クイズで学ぶ!健康寿命を延ばす食事、縮める食事」

▶定員 20人(先着順)

▶申込期限 11月30日(月)

11月14日は「世界糖尿病デー」

世界の糖尿病人口は4億6300万人に上り、年間500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などで死亡しています。

このことから、11月14日を「世界糖尿病デー」と定め、160カ国以上で、糖尿病の啓発キャンペーンが行われています。日本でも国民健康・栄養調査によると約1000万人の糖尿病患者がおり、糖尿病の可能性を否定できない人を含めると、2000万人になると推定されています。

糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要ですが、医療機関や健診で糖尿病といわれたことがあっても、痛みなどの自覚症状が少ないことから治療を受けていない人や治療中断の人がいるのが現状です。

血糖値が高い状態を放置しておく、命に関わる合併症を引き起こすことがあるので、自覚症状がなくてもきちんと治療を継続し、上手に病気とつきあっていきましょう。



しまばら食育レシピ

鶏肉と野菜の煮物

作り方 (レシピ提供: 島原市食生活改善推進員協議会)

- ①ゴボウはよく洗って5～6cmの長さに切り、さらに縦半分に切って水にさらす。ニンジンは一口大の乱切り、サトイモは皮をむき一口大に切る
- ②鶏肉は一口大に切り、しょうゆを揉みこむ
- ③フライパンに油を熱し、②を入れ、両面に焼き目をつける
- ④鍋にAと①、③を入れ火にかける。煮立ったら弱火にし、約25分煮る
- ⑤Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ゴマ油を回しかける

材料 (4人分)

・ゴボウ	1/4本 (35g)	A	・水	200cc
・ニンジン	1/3本 (40g)		・酒、砂糖、しょうゆ	各大さじ1
・サトイモ	3個 (190g)	B	・水	大さじ1
・鶏ムネ肉	1/3枚 (80g)		・片栗粉	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1		・ゴマ油	小さじ1
・油	小さじ2			



料理のワンポイント

食材を大きめに切ることでかむ回数が増え、だ液の分泌がよくなります。だ液にはがんを予防する働きがあるとされています。

1人分栄養価 エネルギー 112kcal、たんぱく質 6.1g
脂質 3.4g、食塩 0.9g

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、外出を控えて、運動不足になっていませんか？

あまり動かない生活をしていると足腰が弱り、心臓や肺の機能が低下し、疲れやすくなるためますます動きたくなくなります。感染予防に努めながら、少しずつでも身体を動かしましょう。

運動により期待される効果

- ・心臓や肺の機能が高まり、疲れにくくなる
 - ・筋肉量が増え、基礎代謝が上がり太りにくくなる
 - ・脂肪を燃焼し、肥満の改善につながる
 - ・血液の流れがスムーズになり血圧が下がる
 - ・食後の血糖値の上昇を抑える
 - ・HDL（善玉）コレステロールが増える
 - ・骨が刺激され、骨粗しょう症の予防になる
- *他にも便秘、腰痛・肩こりの改善、ストレス解消など

効果的な運動の3本柱

効果的な運動の3本柱は「ストレッチ」、「筋力トレーニング」、「有酸素運動」です。この3つの運動を組み合わせると効果的です。

①「ストレッチ」の効果

筋肉がほぐれ、血液循環が良くなります。運動をする前の準備体操として行うことで、けがの予防や運動効果を高めます。

②「筋力トレーニング」の効果

筋肉は、自然の加齢変化で20歳をピークに1年間に1%ずつ減っていきます。しかし、運動すれば何歳からでも筋力アップが期待できます。筋肉量が増えると基礎代謝量が増え、太りにくい体質になります。

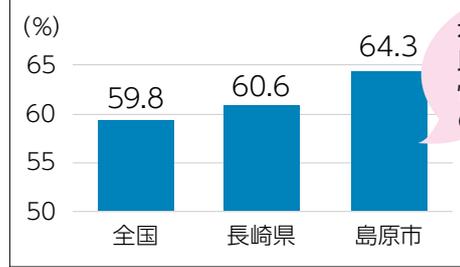
③「有酸素運動」の効果

酸素を多く取り入れて脂肪を燃焼させる運動です。肥満予防だけでなく、心臓や肺の機能が高まり、疲れにくくなります。ウォーキングや水泳など、長く続けることが大切です。

1日30分、週2回を目標に取り組んでみましょう。



運動習慣がない人の割合
(H30年度島原市国民健康保険特定健診結果)



本市は全国・県と比べても運動習慣がない人が多いが目立ちます。

※運動習慣：1日30分以上の運動を週2回以上

運動に取り組んで「いきいき健康ポイント」をためよう！

運動などの健康づくりに取り組んだり、健診（検診）を受診して、50ポイントためると参加賞がもらえます。さらに応募者の中から抽選で、最高1万円の島原特産品が当たります。

ぜひ、運動に取り組んで健康ポイントをゲットしましょう！

- ▶カード配布、提出場所 市保健センター、有明保健センター、保険健康課、各地区公民館
- ▶ポイントをためる期間 11月30日（月）まで ▶応募期間 12月18日（金）まで



小児の日曜診療所

☎ 63-0202 (受付時間のみ)

※必ず電話受付後に来院してください

- 対象者 中学生以下の小児（内科疾患のみ）
- 診療場所 長崎県島原病院 小児科外来室
- 診療時間 土曜の18:00～日曜の17:00
- 受付時間 土曜の17:30～日曜の16:30



小児救急電話相談

夜間お子さんが急な病気やケガで困ったときは電話をしてください。看護師や医師が電話でアドバイスします。

短縮ダイヤル # 8000

または ☎ 095-822-3308

毎日18時～翌朝8時

※日曜・祝日は24時間対応

