

広報

じか

ShikaTown

INDEX

| | |
|-----------------|-------|
| まずは歩くことから始めてみよう | 2～5 |
| 健康ニュース | 6～7 |
| 税務課からのお知らせ | 10 |
| まちかどルポ | 11 |
| 情報パーク | 12～13 |
| 生涯学習だより | 18～19 |
| 健康カレンダー | 22 |

2009

6月号

June

No.46

まずは歩くことから始めてみよう

ウォーキングのすすめ

みなさん、日頃から運動をしていますか？

交通手段や通信手段の発達で体を動かす機会が減り、知らず知らずのうち運動不足になっていく人も多いのではないのでしょうか。今回は、比較的手軽に出来るウォーキングによって得られる効果について調べてみました。

時間が無いのは 当たり前

運動した方が体にも心にも良いことはみなさん知っていますよね。「わかってはいるけど運動する

時間が無い」はみなさん同じです。空いている時間でやろうと思うから難しいのです。空いている時間ではなく、歩くための時間を作りましょう。あとはそれに合わせて作業や仕事、家事などをこなしていきましょう。

運動不足は 不健康の元！

体を動かさないと、筋肉が落ちて体力が低下し、疲れやすい体になってしまいます。そんな体になってしまうと食事で摂取したカロリーが消費

しきれずに、脂肪になって体内にたまり、肥満や隠れ肥満（メタボリックシンドローム）になってしまいます。メタボリックシンドロームは、自覚症状はありませんが、脳卒中や心筋梗塞などの大きな病気にかかる可能性がグンと高くなってしまうです。

お腹まわりの脂肪が
気になる人。

「たかが、運動不足。
されど、運動不足!!」



ダイエット効果 だけじゃない、 いいコトづくめ のウォーキング

前述したような状態を改善、予防するためにとても有効なのが有酸素運動です。体に酸素をたくさん取り入れて脂肪を燃焼させる効果があり、その代表的なものがウォーキングです。手軽でいつでもどこでもでき、お金もかからず、その効果は脂肪の燃焼だけに終わりません。他にも、すぐに始めたくなくなるような効果がたくさんあります。

●心肺機能が高まる

ウォーキングによって心拍数が増大し、必然的に体内に酸素をたくさん取り込むため、心臓や肺の機能が高まります。

●疲労回復効果

仕事で使う筋肉は一部にかたよっているため、眼、首、肩、腰などの局所疲労になります。ウォーキングによって全身の血行が良くなり、酸素や栄養が全身に運ばれて局所疲労の回復につながります。

●脳の活性化

脳に酸素を取り込み脳の働きを活発にします。あの有名なエジソンは歩きながら考え、歩いている時にひらめきを得たそうです。

●生活習慣病の予防

運動を継続するとHDL(善玉)コレステロールが増え、動脈硬化などが予防できます。

●骨が強くなる

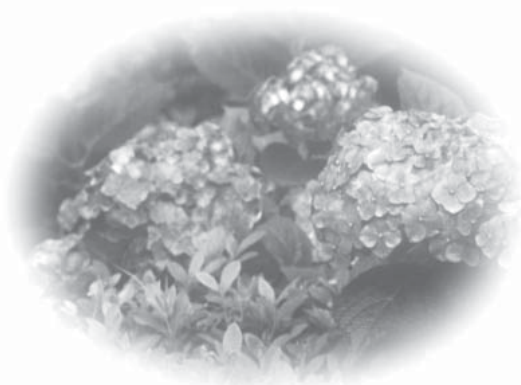
歩くことによる重力という付加がかかると同時に、骨にカルシウムが吸収されて丈夫になると言われています。

●ストレス解消効果

ウォーキングによりストレスホルモンの分泌が抑えられ、自律神経が落ち着くことで、心がリフレッシュします。

●筋力の低下を防ぐ

筋肉に刺激を与え、足の筋力低下を防ぐことが出来ます。



どうせ歩くなら 効果的に歩こう

とても簡単にできて、こんなに効果があるウォーキングをやらない手はありません。「ウォーキングを始めよう！」と思った人のために、より効果的な歩き方を紹介します。

歩き方のポイント

ただダラダラと歩いていても効果は出にくいものです。



① 背筋を伸ばして普段歩くよりも歩幅は少し広げましょう。



② 腕を大きく振るようにして、意識して早足で歩きます。

③ 少し息が上がるぐらいのスピードで汗をかくようにしましょう。

④ 呼吸は8歩で1呼吸を目安に、1歩ずつ「吸う、吸う、吸う、吐く、吐く、吐く、吐く」をくり返します。

分けて歩いても 効果は同じ

これまでは、脂肪を効率よく燃烧させるためには、30分は続けて歩くのが効果的と言われていました。それが今では、続けて30分歩いて、10分を3回に分けて(合計30分)歩いても効果に差はないという研究結果もあります。つまり、忙しくて時間がとれない人や体力がない人は朝昼晩に10分ずつ歩いてても効果は大いに期待できます。



典型的なメタボの例

ちなみに、30分のウォーキングで約200キロカロリーが消費されます。これは日本人の成人が日常的に余分に取りすぎているカロリー量に相当します。

あなたも是非、自らの体でウォーキングの効果を実感してください！



食パン6枚切り1枚約200kcal

健康ウォークのご案内☆

町では今年度も「健康は歩くことから」をテーマに健康ウォークを年5回企画しました。

今年度はウォークに合わせて、希望者に血圧・体脂肪測定や骨年齢測定も実施し、より健康に関心を持ってもらう機会にしたいと思っています。歩くことは良いと分かっていますがなかなか一人では始められない人。志賀町には素敵なウォーキングコースがあります。この機会に是非、参加してください。歩く楽しさを体感しましょう！

午前 8:30 受付開始 9:00 スタート

| | 日 時 | 集合場所 | コース |
|---|----------|----------|--------------------|
| 1 | 6月7日(日) | 富来行政センター | シネマチックロード(5.0km) |
| 2 | 6月14日(日) | 保健福祉センター | 弁天島散策コース(5.0km) |
| 3 | 9月27日(日) | 富来行政センター | 機具岩見学コース(5.0km) |
| 4 | 10月4日(日) | 保健福祉センター | 堀松サイクリングロード(5.0km) |
| 5 | 11月8日(日) | 保健福祉センター | かたらいの道(3.8km) |

参加する人は、動きやすい服装で飲み物を持参してください。

介護予防事業

平成21年度

「志賀町健幸教室」

日常生活における健康づくり

を開催します

「志賀町健幸教室」は高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でいきいきと快適に過ごすことを目的としています。

日常生活に運動を取り入れ、無理なく介護予防に努めることができます。また、この教室を通じて皆さんと交流を図ります。

◆とき 平成21年7月から
始まります。

◆ところ 毎月第2・4金曜日
午後1時30分から3時
志賀町デイサービスセンター

◆送迎はありません。
介護予防教室(志賀町高浜町)

講師

健康運動指導士

南 進 先生

内容

食や健康についてのお話、健康体操の実技、ボールを使ったゲームなど

対象者

志賀町に住んでいる65歳以上の人

参加費・無料

*参加を希望する人は、6月19日(金)までに志賀町保健福祉センターへ申し込みください。

*参加決定の詳細については、個別に通知します。

【お問い合わせ先】

志賀町保健福祉センター
☎32-0339

『男性の料理教室』

参加者募集

男性だつて料理の時代です。老後を自立して、健康で楽しく暮らすため、お米の研ぎ方からレッスンを始めてみませんか？

『料理経験ゼロ』そんなお父さんでも大丈夫です。この教室では、男性も作れる簡単料理を紹介しますので、初心者・経験者問わず、お気軽にご参加ください。



《募集要領》

◆日程

| 会場 | 富来 | 志賀 |
|-----|--------|---------|
| 第1回 | 6/4(木) | 6/10(水) |
| 第2回 | 7/2(木) | 7/8(水) |
| 第3回 | 9/3(木) | 9/9(水) |

◇富来会場：活性化センター

◇志賀会場：文化ホール

◆時間 午前10時から午後0時30分

◆内容 健康チェック、介護予防体操、食に関するお話、調理実習

☆エプロンがある人はお持ちください。

◆対象者 志賀町にお住まいの65歳以上の男性

◆参加費 お米1合を持参してください

【お申し込み先】

志賀町保健福祉センター

☎32-0339

がん検診が

始まります！

日本人の死因の第1位のがん。現在は男性の2人に1人、女性の3人に1人ががんにかかると言われていています。しかし、がんは早期に発見し治療をすれば治る病気になりました。自覚症状がない早期に発見できる検診は毎年受けたいものです。

志賀町では今年度も6月からがん検診がスタートします。

胃がん・大腸がん・肺がん検診は昨年同様、国民健康保険が行う特定健診の日程に合わせて行います。**注**がん検診は国保以外の人も受けられます。

また、女性がん検診は単独で別の日程で行います。どちらも詳細については対象の方に案内を送付します。案内をご確認の上受けましょう。

たくさんの方にがん検診を受けてもらうために・・・

1. **無料**です！

(志賀町以外のほとんどの市町が一部負担をとっています)

2. 受けるチャンスがたくさんあります。(全日程のどの会場でも検診が受けられます)

志賀町がん検診

受けなきゃ損、損♪

歯の衛生週間

(6月4日から10日)

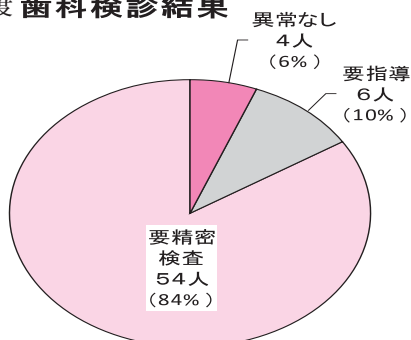
大切な歯をいつまでも守るために

成人が歯を失う原因は、歯周病と虫歯です。歯周病の怖いところは自覚症状が少ないため、つい放置してしまうことで、早めに対処しないと、回復が難しくなってきました。また、虫歯は自然に治る

ということが絶対にありませんので、放置すればどんどん悪化してしまいます。

志賀町では昨年、歯周疾患検診を実施しました。40歳で大半の人に歯周病疾患があり、60歳までに20本の歯をなくした人もいます。歯も、早期発見・治療をすることが大切です。昨年は64人の人が受診して、8割の人が要精密検査という結果でした。

平成20年度 歯科検診結果



ボクたち
ワタシたち

おし歯が

なんでいます。



高浜町 神谷 凜ちゃん 高浜町 寺岡 大和くん 高浜町 西野花桜里ちゃん 富来領家町 寺西 孝宏くん 福浦港 木谷 香南ちゃん



末吉 瀬戸 陽睦くん 清水今江 居田 朋奈ちゃん 梨谷小山 橋本菜々美ちゃん 赤住 佐渡 美優ちゃん 大津 山口 青葉ちゃん 高浜町 霜村 柚依ちゃん

(平成20年11月27日、12月18日、平成21年2月19日、2月26日、3月12日、4月23日健診分) (81人受診中59人)



甘田 羽子岡拓歩くん 福野 高山 樹里ちゃん 福野 上杉 希羽ちゃん 二所宮 政氏 克善くん 上棚 小川 綾水ちゃん 谷屋 柴田 和俊くん 徳田 舟山 知希くん 直海 東 悠くん



赤住 永谷 琉依ちゃん 大津 中泉 心希ちゃん 高浜町 津梅 日向くん 高浜町 不動 友渚ちゃん 高浜町 伊 彪吾くん 高浜町 麦谷愛日菜ちゃん 高浜町 三野日夏子ちゃん 高浜町 浜野 開くん



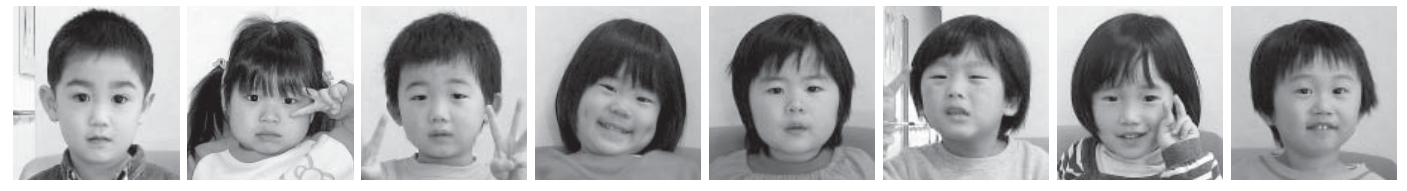
富来地頭町 萬谷 渚紗ちゃん 富来地頭町 細野 莉来ちゃん 富来地頭町 藏谷 早紀ちゃん 町居 坂本 昂太くん 高浜町 奥野 陽斗くん 矢駄 白山 敬大くん 館開 藤田恵次郎くん 釈迦堂 山村 玲央くん



福野 細川 愛音ちゃん 上棚 森田 一成くん 矢駄 天井 健太くん 高浜町 花部 珠優ちゃん 高浜町 岡田 夢生ちゃん 高浜町 大黒 祥太くん 高浜町 鹿谷 笙くん 相神 岡本 心希ちゃん



高浜町 山本 京佳ちゃん 高浜町 平田 彩斗くん 高浜町 小泉 堅誠くん 高浜町 出口 愛理ちゃん 高浜町 北野 利奈ちゃん 高浜町 和泉 里於ちゃん 町 常光 功樹くん 長沢 浜田ひなたちゃん



赤住 置田 裕也くん 岩田 岩城 亜美ちゃん 大島 谷口 琉斗くん 福野 山口日華里ちゃん 矢田 奥矢 詩乃ちゃん 徳田 小門前祐太くん 直海 谷内山 暖ちゃん 直海 濱崎 郁望くん