



姿勢を意識してウォーキングしてみましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

寒い日が続きますが、その中でもウォーキングに励んでいる人を見かけます。今月は、より効果的なウォーキング方法をお伝えします。

正しいウォーキング姿勢は

視線は10～15mぐらい先を見るようにしましょう

呼吸も大事なポイントです
「腹式呼吸」を意識しましょう。鼻から息を吸って、口から息を吐きます。吸う時間の倍の時間で、ゆっくり吐くのがポイントです。

足の着地のポイントは
かかとから着地し、つま先で蹴り上げるイメージで歩きましょう。少し広めの歩幅を意識しましょう。

肘を後ろに引くよう意識しましょう
腕を軽く曲げ、肘を後ろに引くと肩甲骨がよく動きます。肩の力を抜いてリラックスしましょう。

お尻をキュッと引き締めて、下腹部に力を入れるようにしましょう
下腹部に力を入れる意識をすると、背筋が伸び、体幹が鍛えられ、お腹の引き締めにも効果があります。



監修：NPO法人 クラブきくよう

薄暗い時間帯にも、反射材を身に付けましょう



冬場は日照時間が短くなります。薄暗い時間帯にもウォーキングする場合は、反射材を身に付けるなどして、身を守りましょう。また、黒っぽい服装よりも明るい色の服装のほうが、遠くからでも認識されやすいですね。楽しく、安全にウォーキングに取り組みましょう。

タニタ歩数イベント～古地図江戸幕末編～ 達成者発表

今回のタニタ歩数イベントは、1日の目標が6千歩と取り組みやすいこともあり、454人の会員がゴールすることができました。抽選結果は、健康・保険課、光の森町民センター、さんふれあに1月末まで掲示しています。また、町ホームページにも掲載しています。

達成者の中から抽選で100人に300ポイントを付与しました。

1位 69歳男性 2位 80歳男性 3位 40歳男性 4位 39歳女性 5位 67歳男性
今年度最後の歩数イベントでした。来年度も開催予定ですのでぜひご参加ください。

月に1回の無料測定会を開催します

体組成を測定し、印刷した結果をもとにクラブきくよのスタッフがアドバイスをを行います。

■対象者 きくよう健康倶楽部の会員(当日入会申込者も可)

■日時・場所 1月30日(木) 午前10時～正午 光の森町民センターロビー
午後1時30分～3時30分 さんふれあロビー



冬は「ごちそう」を食べる機会が増えます 糖尿病を予防しましょう

1月は、お正月、新年会とおいしい料理を食べる機会が増えます。行事が続き、食事が量が増えると糖質などの摂取量も増えてしまいます。この機会に食生活を振り返り、健康に気を付けて一年のスタートを切りましょう。

■糖尿病とは

過食や運動不足により、すい臓から分泌されるインスリン(血糖を一に保つホルモン)が不足したり、働きが低下する病気です。インスリンの量が減ったり、働きが鈍くなったりすると、うまくエネルギーとして利用されないため、血液中の糖分の濃度(血糖値)は高くなります。この状態が続くと、全身にさまざまな影響を与え、視力障害や腎臓障害、神経障害などの合併症を引き起こします。これらの合併症は日常生活に影響を及ぼすことがあります。

■食べ過ぎていませんか

1月は、「いつもと違った過ごし方」をする時期です。例えば、おせち料理は保存性を高めるために味付けが濃く、糖分・塩分・酢などを多く使っているのが特徴です。餅も高カロリーなので、食べ過ぎに注意が必要です。また、寒い時期のため、運動不足になりがちです。

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

■糖尿病のリスクは身近に

菊陽町では、平成23年度～27年度の間、特定健康診査受診者の50%を超える人がHbA1c値(過去1、2カ月の血液中の血糖の状態を推測できる数値)で保健指導などが必要としています。このうち、重症化しやすいとされているHbA1c6.5%以上の人は受診者の約13%を占めています。糖尿病の患者数は年々増え続けており、予防のための取り組みが大切です。

第2期菊陽町健康増進計画では、特定健診受診者のうち、HbA1c 6.5%以上の割合を10%以下にすることを目標としています。



① 予防のポイント
栄養のバランスを良くする
食事は、主食、主菜、副菜をそろえた形にしましょう。お菓子やジュース類は控え、お酒は適量を守りましょう。1日の砂糖の摂取目安量は20g以下です(HbA1c6.0%以上の人:10g以下)。

ロールケーキ 1切れ 45g 165kcal (砂糖10g)	どらやき 1個 60g 170kcal (砂糖22g)	ジャムパン 1個 100g 280kcal (砂糖18g)	スポーツ飲料 500ml (砂糖27g)	缶コーヒー 190ml (砂糖19g)	コーラ 350ml (砂糖42g)

※()内はそれぞれの食品に含まれる砂糖の目安です。

② 規則正しく3食を食べる
1日2食や間隔の空き過ぎた食事は、血糖値が急激に上昇するため良くありません。できる限り、1日3食、規則正しく取るようにしましょう。

③ 適度な運動をする
ウォーキングなどの有酸素運動に、スクワットなどの筋力トレーニングを加えると効果的です。持病のある人は、事前に主治医に相談し、無理のない範囲で行いましょう。

■健診の結果に応じて、専門職が訪問を行っています



菊陽町では、健診で血糖値や血圧などの数値が悪化している人に対して、重症化予防のために保健師や看護師、管理栄養士などによる訪問を実施しています。皆様のご協力をお願いいたします。

■年に一度は健診受診を

すでに糖尿病の治療を受けている人も、治療の基本は日頃の食事と運動です。また、定期的に健診を受け、自分の体の状態を知ることが大切です。分からないことがあれば、保健師や管理栄養士にお気軽に相談ください。