



## コミュニティセンターからのお知らせ

### ゆめ体操

1月18日(月)・25日(月)  
午前10時30分～11時30分

☆参加費:200円  
(おつりのないようお願いします)

☆持ち物:タオル・お茶・  
内履き・マスク

(当分の間、中太閤山住民の方のみの参加  
とします)

2月は8日(月)、22日(月)です。  
※定員20名(初めての方も大歓迎です)

### 第3回 折り紙教室

1月14日(木)  
午前9時30分  
～11時30分

☆講師:高畠文枝  
☆参加費:100円  
☆締切:1月7日(木)



「蝶のはし置き」

次回は2月18日(木)です。

### 第5回 臨床美術講座 「石けん水で描く大根」

1月21日(月)  
午前9時30分～11時30分

☆講師:臨床美術士3名  
☆参加費:100円  
☆締切:1月8日(金)



◎今年度、最終講座です。

### 安心安全味噌作り

2月4日(木)  
午前10時～11時30分

☆講師:川口貴美枝  
☆参加費:2,000円ほど(当日集金)  
※みそ 5キロ仕上り分です。  
塩・麴代等を含む

☆持ち物:大豆500gをほたほたになる位までゆでて、  
ゆで汁も一緒に持ってきてください。  
(大豆とゆで汁は別にしてください。)

※みそ10キロ仕上りを希望の方は参加費・大豆の  
量とも2倍になります。

☆締切:1月8日(水) ※定員6名  
◎キャンセルされる場合は4日前までをお願いします。

### 小物作り体験教室

#### 古布で作る お雛様



2月15日(月)  
午後12時30分～16時30分

☆講師:金田桜子

※詳細は来月号でお知らせします。

### <今後の予定>

●民謡体操 … 3月6日(土)

## 行事予定(1月～2月)

1月10日(日) 資源回収

1月11日(月) 左義長



# ●●●中太閤山まちづくり地域振興会●●●

新健康ニュース第69号

発行人  
会長 山本満夫

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域のがん検診受診率を高め、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています。



(今月のテーマ)

## 自分の体重にまず興味をもちましょう

真生会富山病院 内科 刀塚俊起

食の楽しみは尽きません。そんなとき気をつけなければならないのは、体重です。「体重なんか気にしていたらやってられないよ」「この数ヶ月、測ったことがない」という方もあるかもしれません。適正な体重を保つことは、健康で長生きするために大変大事なことです。

### ◆自分の体重にまず興味をもちましょう

病院で体重を測ってみて初めて、「こんなに増えている！」と驚かれる方もあります。体重は身体のさまざまなバランスを保つ機能によって、一定に保たれています。体重の増減2kg以内は正常範囲です。1月に3kg以上の増減があった場合は、何か異常が起きている可能性があります。もちろん、無理にダイエットしたり、過食をしていないという前提のもとにです。自分の体重に興味を持つことは、病気の早期発見に大変重要です。

### ◆40代以上の男性の体重がどんどん増加している

ハリウッド映画を見るとスリムな男女が活躍していますが、実際にアメリカに行くと、大きな男女が買い物をしている光景が見られます。そのアメリカでもさまざまな努力で肥満は減っています。



ところが日本の40代以上の男性の体重は増加の一途をたどっていることが、厚労省の統計によって分かっています(女性の体重は減少しています)。確かに、「おじさん」というと「太った人」のイメージが定着しています。40代の男性は仕事に脂がのっている時期であり、「運動する時間がない」「食事は遅くなる」「管理職でほとんど動かない」など、肥満になる生活習慣の要素がそろっています。定年退職後の60代でやや体重の減少が起きています。定年後は運動する時間ができて、やっと自分の健康に目を向け始めるということなのかもしれません。ジムに行くと60歳以上の方で賑わっています。女性はいつの年代でも健康に気をつけているようです。女性の体重が減少に向かっているのはよいことです。ただ若い女性は痩せすぎになっているので、過度なダイエットは考えものです。(次のページに続く)





#### ◆どれくらい太っているかを示すのが BMI

BMIという指標があります。ボディマスインデックスと言い、体重を身長<sup>2</sup>で割った値です。「どれくらい太っているか」を表します。BMIは21から23の人が一番長生きすることが多くの人を対象とした研究で分かってきました。日本人は25以上が肥満、30以上が高度肥満とされています。アメリカの医療従事者を対象にした研究では、BMI 24前後が一番長生きしていました。25以上は要注意ということに間違いはありません。

#### ◆メタボリックシンドロームとは

最近、「メタボ」という言葉が定着してきました。メタボリックシンドロームのことで、「さまざまな代謝異常が悪い生活習慣のために起きる症候群」として定義されています。脂質異常、高血圧、血糖の上昇のうちどれか2つあり、内臓脂肪の蓄積があるとメタボリック症候群とされます。内臓脂肪の蓄積には、体重増加が大きく影響しています。別名、「死のカルテット（四重奏）」とも言います（怖いですね。）

#### ◆体重の調整はどうしますか

体重の調整には、食生活の改善と運動です。他に王道はありません。食事の欧米化の原因はカロリーよりも、高脂肪食の増加です。脂肪の多い食事を私達は美味しく感じるのです。人間が発生した百万年前は飢餓が日常でした。エネルギーを脂肪に変えて、身体にため込んで生き残るというシステムがあるためです。食物が潤沢に手に入るようになったのは、ほんの50年くらい前からです。日本食の動物性脂肪の少なさは、最高にヘルシーな食事であることが知られています。（ただ、塩分は多いので控え目が必要です。）肥満の原因は、男性で炭水化物の摂りすぎ、女性では高脂肪食と言われています。野菜を増やして、ご飯を減らし、動物性脂肪を減らすのがよいということになります。運動により脂肪を燃焼させるには、活発な運動を20分以上続ける必要があります。ウォーキング、ジョギング、水泳、ダンスなどです。ただ運動だけで1kg体重減量するには、1時間のジョギングを30日毎日続けるという運動量になります。食事療法と運動の両方が必要です。まずは、3kgの減量を目指しましょう。たった3kgで、高血圧、高脂血症、血糖すべて正常化する人は多くあります。内臓脂肪は、皮下脂肪に比較して、改善するのも早いです。効果は、てきめんにお腹回りに現われます。減量のための食事療法には、栄養士のアドバイスを受けながら行うことをお勧めします。減量でカルテットは解散です！



ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内  
☎ 56-4105, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp