



令和5年度 青パト講習開催

4月27日(木)射水警察署の方を講師に迎え、町内会選出のパトロール隊員と振興会役員が参加する青パト講習会が開催されました。当日はパトロールの基本行動についての説明とDVD鑑賞、そして、青パトを実施する時のマニュアルの説明が行われました。

射水警察署の方からは交通関係法令の遵守、青パト中に不審者を見た場合や異常発生時の対処方について学び、DVDでは、服装やマナーなど、実践的な知識を深めることができました。また、田嶋副会長からは、マニュアルについて詳細な説明があり、参加者は熱心に説明を聞いていました。



チューリップの球根を掘上げました

5月9日(火)長寿会の方々にご協力いただき、チューリップの球根を掘り上げる作業が行われました。コミセンの改修工事に併せ、駐車場の整備や花壇の改造などを行う予定です。従って、本年は置県百年記念花壇を含む従来の花壇は使用できません。その代わりにコンテナに花苗を植えることになりました。同日に下準備が行われ、5月14日(日)に色とりどりの花や葉物の苗をコンテナに植えました。コンテナは代替施設(旧あいあい保育園)へ一緒に引っ越しします。まだ小さな苗ですがこれからの成長が楽しみです。改造後の花壇にもご期待ください。



行事予定(6月~7月)

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 6月 4日(日) 花壇の除草 | 7月 2日(日) 花壇の除草 |
| 6月10日(土) 社協第1回研修会 | 7月 9日(日) 資源回収 |
| 6月11日(日) HUG避難所運営訓練 | 7月29日(土) パークゴルフ大会 |
| 6月18日(日) ソフトボール大会 | |



コミュニティセンターからフリーマーケットのお知らせ

コミセンの改修が近づいてきました。改修後のコミセンでは新しい設備の導入や設備・備品類の更新を予定しており、現コミセンで使用中の物品類に余剰品や不要品が生じることになりました。まだまだ使える物品類が多々あることから、地域住民の皆様にご利用頂きたいと考え、下記の日時にフリーマーケットを開催することにしました。ご来館をお待ちしております。

- ▶日 時: 令和5年6月10日(土)~16日(金)午前10時~午後5時(日曜日は休館)
- ▶場 所: 中太閤山コミュニティセンター内
- ▶出 品: 食器類(大小の皿・鉢、コップ類他)、酒器類、鍋類(アルミ製)など台所・調理用品、事務用机や椅子類(一部)、各種書籍など。

※先着順でお持ち帰り頂きます。持ち帰る時の入れ物などご持参くださいますようお願いいたします。
※一度お持ち帰られたものが不要になった場合はご自身で処分願います。



未使用なものや流行りの昭和レトロの食器も!



図書コーナーには児童書や役に立つ書籍があります。掘り出し物があるかもしれませんよ



6月中にコミセン事務所の移転作業を行う予定ですが、日程は未定です。この作業に伴うコミセンの休館日は追ってご連絡致しますが、6月下旬の3~4日を予定しています。ご利用の皆様にはご不便をお掛け致しますが、ご容赦の程宜しくお願い致します。



6月はコミセン引っ越し作業のため、生涯学習はお休みします。旧あいあい保育園にて、7月10日のゆめ体操から再スタートします。皆さんお待ちしております(^_^♪)

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域の健診受診率を高め、生活習慣病、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)

メタボリックシンドロームってなに？

真生会富山病院 健診センター 米林美雪

メタボリックシンドロームという言葉は聞いたことがあるかと思いますが、お腹がポッコリしてきて、ちょっと太ってきたら『メタボかなあ?』と思っていませんか？

しかし、判定基準はそれだけではないのです。腹囲の増加(内臓脂肪の蓄積)に加えて、血圧・血糖・脂質の値のうち2つ以上が基準値から外れると、メタボリックシンドロームと診断されます。

実は、このメタボリックシンドロームというのは、生命の危険を脅かす、重大な病気に繋がっているのです！

血圧が高め、血糖値が高め、脂質の値が正常値より少し外れているといった状態は、どれも血管にダメージを与えている状態です。一つ一つの異常が軽度でも、複数重なることによって動脈硬化(血管が傷ついたり弾力性を失って詰まったり破れやすくなること)はどんどん進行していきます。

そしてこれを放置しておく、ゆくゆくは高血圧、糖尿病、脂質異常症へと進行し、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病の合併症による腎不全や失明といった重篤な病気を引き起こすリスクがとて高くなるのです。

●メタボリックシンドローム判定基準

内臓脂肪がたまる

腹囲 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

加えて 軽度の代謝異常(2項目以上が該当する)

高血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上

高血糖 空腹時血糖 110mg/dL 以上

脂質異常 中性脂肪 150mg/dL 以上 または HDL コレステロール 40mg/dL 未満

注) 高血圧・糖尿病・脂質異常症に対する薬剤治療中の方は、それぞれの項目に該当します。

●原因は何なのでしょう？

それは生活習慣の乱れです。食べ過ぎや飲み過ぎ・運動不足・バランスの悪い食生活・睡眠不足などの生活リズムの乱れ・ストレス・喫煙といった好ましくない生活習慣が積み重なる事によって起こります。このような良くない生活習慣の積み重ねにより、内臓脂肪が蓄積していきます。

通常、内臓の脂肪細胞からは、血圧や血糖・脂質の値を調節したり、尚且つ細胞壁を修復して、動脈硬化を抑えるという重要なホルモンが分泌されています。しかし内臓脂肪が増えすぎるとこの良いホルモンの分泌量が減少し、一転して血管に炎症を起こさせるような悪い作用を起こすホルモンを分泌するようになるのです。その結果、動脈硬化はどんどん進行していくこととなります。

増えすぎた内臓脂肪はとても怖い脂肪なのです！(次のページに続く)

●生活習慣を見直してメタボリックシンドロームを予防しましょう！

健康づくりの基本は食事です。摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスや栄養のバランスが大切です。食べ過ぎによるエネルギー過剰摂取に気をつけ、野菜から食べ始めるベジファースト(食物繊維は糖の吸収を緩やかにします)を心がけ、野菜の摂取量を増やしましょう。また塩分は控えめ(食塩一日7g前後を目標)にし、揚げ物や甘い飲み物・菓子や果物の取りすぎに注意しましょう。また、魚・肉・卵・豆腐などのタンパク質はしっかり摂りましょう。

運動習慣も大切です。まずは適度なウォーキングなどの有酸素運動が脂肪燃焼効果が高いのでオススメです。筋肉がつくと基礎代謝が上がるので筋力トレーニングも合わせて行うとさらに良いでしょう。毎日運動する時間のない方は日常生活で積極的に身体を動かせば、それだけでエネルギー消費はグンと高まります！また運動することで、生活のリズムも良くなり、ストレスも減り、良い睡眠にもつながります。出来ることから試してくださいね！

内臓脂肪が蓄積する生活習慣 ~出来ることから改善していきましょう~

①満足するまで食べる

→ゆっくりよく噛んで腹八分目にしましょう。

②甘い飲み物をよく飲む

→甘い飲み物は糖の吸収が速いので、控えましょう。



③ご飯・パン・麺類の重ね喰いをする

→糖質の摂取量が多くなります。主食は1品にしましょう。

④野菜(海藻・キノコも含む)が不足している

→一日小皿5~6皿程度摂取しましょう。



⑤間食をよくする

→間食(お菓子・果物)は一日200kcal以内にしましょう。

⑥夕食の時間が遅くて、量が多い

→夕方6時ごろにおにぎりなどの主食を軽く食べ、家に帰ってからは主食抜きの軽めの食事にしましょう。

⑦お酒をよく飲む、休肝日がない

→週に2日は飲まない日(またはノンアルコール)を作りましょう。

⑧睡眠不足である

→睡眠不足は食欲をアップさせます。6~7時間は眠りましょう。

⑨運動不足である

→今より1日10分だけでも身体を多く動かしましょう。

⑩タバコを吸う

→禁煙しましょう。難しい場合は禁煙外来なども活用しましょう。



*6月から特定健診が始まります。生活習慣を見直すきっかけにしてみませんか？

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