

優3ゆめ1

健康づくりはか・ん・た・ん



2月1日～7日は
「成人病予防週間」

現代はまさに「成人病の時代」といわれています。がん、高血圧、脳卒中、心臓病、糖尿病などの病気が毎日の話題に上らないことはありません。

は自分で守る」という考えを持ち、人生八十年時代を元気で長生きできるように毎日を送りましょう。

そして成人病（特にがん、心臓病、脳卒中の三大成人病）による死亡は、死亡者総数の六割を超えています。しかもこれらの病気は、中年以降の働き盛りの年齢層に多発することから、社会および家庭への影響は図りしれないものがあります。

保健福祉センターでは、四国一周ウォーキング大会や太極拳、3B体操、ヨーガなどの運動教室を行っています。

ウォーキングは特に、高血圧を抑えたり、肥満を防ぐなどのほかにも次のような効果があり、いつでも、どこでもできる健康法として、最近注目されています。

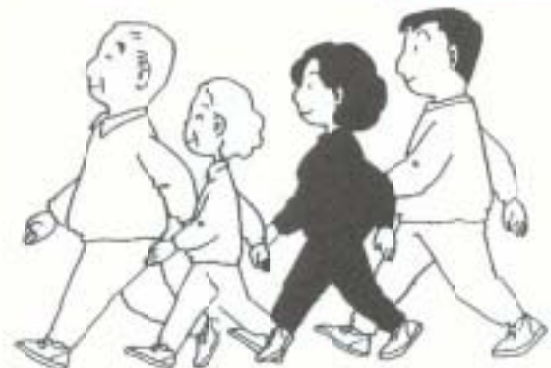
運動習慣をつけるためにも参加してみようでしょうか。

成人病予防の第一は、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養といった、ごく一般に言われる健康的な生活を送ることといえます。

これらの生活をふまえた上で、市の行う各種の健診を一年に一回は必ず受診し、自分の健康状態を知ることが大切です。

一人ひとりが「自分の健康

▼老化を防ぐ
足の裏には無数のツボや神経が集中しているので、歩くことで脳が刺激され、老化を



防ぐことができます。

▼肥満を防ぐ

全身運動なので、新陳代謝が活発になります。

▼高血圧を抑える

血行がよくなり、心臓病や脳卒中の要因である高血圧を抑えます。

▼動脈硬化を防ぐ

歩数が多いほど動脈硬化を防ぐ作用を持つHDL(善玉)コレステロールが増えます。

▼腰痛・膝痛や骨粗しょう症の予防にも

足の筋肉は全身の筋肉の約五〇割を占めます。ウォーキングはジョギングに比べ、足にかかる負担も少なく十分に筋肉を鍛え、柔軟性も養えます。また、適度な運動は骨を

丈夫にし、骨粗しょう症予防にも効果的だとされています。

▼ストレスを解消

足の裏への刺激は疲労回復だけでなく、自律神経を安定させます。また、周りの風景

がよい気分転換になります。

※お問い合わせは南国市保健福祉センター(☎7373)まで

離乳食講習会のご案内

離乳食をそろそろ始めようかな……、始めたけど何かな不安で……というお母さん方へ、ちょっといいお知らせ。

離乳食を、実際の調理実習を通して勉強してみませんか。

もちろんお母さんには、味の方も試してもらいます。ぜひご参加下さい。



- とき 2月23日(木) 午後1時30分～3時30分
- ところ 南国市保健福祉センター
- 対象者 午後6か月未満のお子さんをお持ちのお母さん
- 内容 離乳食講習(栄養士による説明のあと、調理実習をしていただきます)
- 持ってくるもの エプロン、母子手帳、(お子さんをお連れの方はベビーカーなどをご用意下さい)

※お申し込みは南国市保健福祉センター(☎7373)へ、2月16日(火)までにお願います

ふるさと想い出 執筆者募集

ふるさと南国市の想い出たりを書いていたこのコーナーでは、執筆者を募集しています。南国市出身で、県外で活躍されている方を、ご存知の方は、ぜひ、市企画課広報統計係ふるさと想い出コーナー(☎市役所内線423)まで、紹介ください。