

ステツプ②

メタボを撃退

内臓脂肪をためる大きな要因は

「栄養の取り過ぎ」や「運動不足」などの生活習慣。食事や運動などの生活習慣を見直してメタボを撃退しよう。

ポイントは「バランス」

生活習慣病の背景となっている現代日本人の食生活は「高エネルギー・低栄養」というバランスの悪さ。高エネルギーの原因の一つは、脂質の取り過ぎと野菜不足です。一日三百五十ㄱが望ましい野菜の摂取量ですが、〇五年の国民栄養調査によると、全ての年代で不足していて、二十代では百ㄱ以上も不足しています。

「野菜は調理前で両手に入るくらいの量が目安。野菜やきのこ類の食物繊維は、腸内の善玉菌を増やす働きをするので、積極的に摂取しましょう。また、バランスの良い食事はもちろんですが、何よりも大切なのは食事を楽しむこと。家族だんらんの中で食べる食

事は、心と体においていいものです」と北湯口主任栄養士は話します。

意識して動かす

内臓脂肪の解消だけでなく、健康維持に最適なのが、酸素を取り込みながら継続して行う「有酸素運動」です。運動と聞くと、汗をかくような激しい運動をイメージする人も多いと思いますが、健康の維持には話をしながらできるぐらいのペースの軽度〜中程度の運動で十分です。

脂肪を効率よく減らすためには、一回に三十分以上続けて行うことが効果的といわれています。しかし、これまでに運動習慣がなかった人が、いきなり三十分も運動するのは難しいもの。一回では三十分以下のこまめな運動でも、

一日の合計が三十分以上になれば同じような効果は期待できます。

「車での移動を徒歩に変えてみたり、エレベーターではなく階段を利用したりなど、日常生活の中で意識して体を動かすことも大切です」と澤村主任保健師。

「アンチエイジングサークル」(菊池加代子代表、会員二十五人)は、毎週火・金曜日の午後一時から、総合福祉センターを会場にウォーキングやバランスボールなどを使った運動に汗を流しています。松崎町地域づくり連絡協議会が主催した「内臓脂肪撃退教室」の受講者が、修了後も継続して運動をしようとして四月に結成。「一人ではあきらめてしまうことも、みんなでやっているから、継続して頑張れるんです」と参

加者の米田昭子さん(松崎町)は話します。

食事、運動に加えて、忘れてはならないのが生活習慣の改善です。睡眠や入浴でしっかりと休養を取ったり、飲酒や喫煙を控えるなど、日ごろの生活習慣を見直してみよう。

年に一度は健診を

病気は知らず知らずのうちに体をむしばんでいることが多いもの。自覚症状に気が付いたときには、すでに手遅れになっているというところもあります。どんなにバランスの取れた食事をしていても、定期的な運動をしているからといって「健康である」とは言い切れません。そのため、年に一度は健康診断を受診し、自分の体の状態を客観的

に判断することが大切です。

宮守町の河野建設では、十年前から健診結果をもとに、毎年欠かさず保健師の事後指導を受けています。「最初はそれだけのつもりでしたが、従業員にも好評だったことから現在も続けています」と河野代表取締役。一人二十分程度の個別指導では、健診結果の異常数値は何が原因かを保健師が分かりやすく解説。その結果、たばこの量を減らしたり、缶ジュースをやめてお茶を持参したりするなど、従業員の健康に対する意識が変わってきたといいます。健診の事後指導から始まった健康への取り組みは、最近では事務所内での禁煙日を設けたり、作業現場での喫煙を制限したりとさらに広がりを見せています。

● Interview

◎保健推進委員

佐藤サヨ子さん

早瀬町



年1回は健診受診を

何歳になっても健康で楽しい毎日を送れたら幸せですね。病気のせいで、人生の最期を病院のベッドで過ごすのはとても寂しいことです。病気は、知らず知らずのうちに体をむしばんでいるもの。若いから健康だと思込まず、年に1回は健康診断を受けてみてください。

◎河野建設(株)代表取締役

河野崇さん

宮守町



健康な体は継続から

重機などの大型の機械を操作をしているので、一瞬の判断ミスが重大事故につながりかねません。安全な仕事は、健康な体からと考えています。健康な体を保つためには、継続して取り組むことが大切。何より、毎年、休みの日にもかわらず対応して下さる保健師の皆さんに感謝しています。

取材を終えて

大きな病気を患ったことがない人にとって「健康」は、空気や水と同じように当たり前の存在になっているのかもしれない。家族が作った食事をおいしく食べられるのも、子どもや孫たちと一緒に遊べるのも、健康な体であるからこそできるものです。世界に一つだけしかないあなたの体を、もっと大切にしてみませんか。

【特集】それでも続けますか 終わり



市民体育館には、手軽に運動できる機器が多数用意されている。



景色を楽しみながら、世間話をしながら。思い思いのペースでウォーキングに汗を流す「アンチエイジングサークル」の皆さん