

危険な内臓脂肪

ため込んでいませんか？

糖尿病、高血圧症、高脂血症といった生活習慣病は、動脈硬化の進行を助長し、心臓や脳の血管の障害となって、「心筋梗塞」や「脳梗塞」といった命にかかわる重大な病気の引き金となります。

このような疾患の発症を未然に防ぐポイントとなるのが「内臓脂肪」です。

内臓脂肪は病気の原因となる物質をつくり出します。

内臓脂肪は、主に腸間膜という腸管を包んでいる薄い膜の間にたまる脂肪です。

脂肪細胞は、さまざまな物質をつくり出しています。動脈硬化との関係では、動脈硬化を抑える善玉としての性質があり「アディポネクチン」の影響が大きいと言えます。しかし、脂肪細胞が多いと、血液中のアディポネクチンが減ってしまい、インスリンの働きを低下させるなど、糖尿病と関係の深い悪玉の物質が多くなります。

ちょっとした心がけで内臓脂肪は減らせます

内臓脂肪がたまる原因は、何といっても過栄養と運動不足です。「おなかポコッとでているのはただの中年太りだ」と考えて放置せず、たまった脂肪を落とすことが大切です。

油っぽいものや甘いものを少なくし、食事の総エネルギーを抑え、運動不足の人は仕事や家事などを通して、できるだけ体を動かしましょう。自分の生活を振り返り、できることからひとつひとつ改善していきましょう。

Kids generation



●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。

子育て中の

お母さん、お父さんへ

何を言うかより

どのように言うかの方が

ずっと大事な時もある

著者：ドロシー・ロー・ノルト／訳者：平野 卿子
子どもが育つ魔法の言葉 for the Family から



御代田町子育て支援事業

2月の予定

児童館事業の紹介

「幼児の会」の予定
※活動によっては持ち物が
必要な場合もあります。
詳しくは、各児童館に
お問い合わせください。

東原児童館

2月2日(金)

《新聞で

豆入れキャッチャー》

新聞紙を丸めて

お豆を作るよ!!

2月9日(金)

《ごっこ遊び》

段ボールを使って

ごっこ遊びをしましょう!!

2月16日(金)

《わらべうた遊び》

遊びにあわせて歌う童歌。

みんなで楽しく遊ぼうね!!

2月23日(金)

《お話し会》

うえさんとたかさんが

お話しをしてくれます。

大林児童館

2月7日(水)

《おやつ作りをしよう》

※会費100円

2月14日(水)

《新聞紙遊びをしよう》

2月21日(水)

《お雛さまを作ろう》

2月28日(水)

《ボール遊びをしよう》

平和台児童館

2月1日(木)

《身体測定・育児相談》

2月6日(火)

《お絵かき》

みんなで思いっきり

お絵かきしましょう!!

2月8日(木)

《食育No5》

お米を使ったおやつ

※会費100円

2月13日(火)

《新聞遊び》

新聞紙を使って

どんな遊びをするのかな？

2月15日(木)

《子育てレシピ》

2月20日(火)

《洋服のおさがり会》

第2弾！

小さくなった洋服が

たくさん集まりましたよ。

2月22日(木)

《お雛さま作り》

折り紙でかわいいお雛さまを

つくりましょう!!



子育て

ワンポイント・メモ



今回は
大林児童館
大井先生です

「はいはい」で背骨を鍛えましょう!!

はいはいは、幼児期になっても、遊びとして続けたいくらい重要なものです。赤ちゃんに、腹ばいの「はいはい」をいっぱいさせましょう。

腹ばいでの前進は肘・膝・胸の力をかなり使うので、背骨が鍛えられます。背骨全体の力が鍛えられると、骨が丈夫になり、筋力がつくだけでなく、脳や神経の働きも高められます。これは、背骨の中には脊髄があつて、その延長に脳があり、背骨の一本一本の椎骨の間からは末梢神経が伸びて、全身に張り巡らされているからです。

集中力・持続力・意志力もこの背骨の力に支えられていて、心身の安定力と大きく関わっています。親子で「はいはい」をして、背骨の力を鍛えましょう!!

問い合わせ先

- こども課 (32) 9123
- 平和台児童館 (32) 5800
- 東原児童館 (32) 5769
- 大林児童館 (32) 0154