

メタボリックシンドローム
—ちょっと太めが危険です—

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。

メタボリックシンドローム
ってなに？

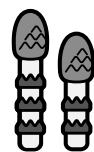
『それほど太っていないけれど、お腹が出ている』内臓脂肪が蓄積した人には、こういったタイプが見られます。あまり問題がないようにおもわれがちですが、「内臓脂肪型肥満」という状態と高脂血症・高血糖・高血圧のリスクを複数かかえている状態でメタボリックシンドロームといえます。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化が急速に進み、心筋梗塞や脳梗塞などが発症しやすくなります。

程度は軽くても複数もっている
そんなあなたは危険です！

肥満・高脂血症・高血糖・高血圧といった動脈硬化の危険因子が複数重なると、ひとつひとつの程度は軽くても、動脈硬化が急速に進んでいきます。

なんといっても好ましい生活習慣
予防はそこから！

メタボリックシンドロームは、好ましくない生活習慣が続き、食べ過ぎや運動不足の結果、内臓脂肪が蓄積して生じます。予防改善には、原因となる内臓脂肪の蓄積を防ぎ、減らすことが必要です。毎日決った時刻に体重や腹囲を測り、日々の生活習慣の改善を意識してみましょう。



短歌・俳句で綴る御代田の四季

「短歌の会」と「御代田風の道俳句会」から寄せられた代表作品です。

短歌

老人の転び方など教はりて笑ひ声ひびくシルバー教室
大井 藤子

新聞の活字・写真も鮮明に見ゆる眼に嬉しさの湧く
土屋 昭子

地に花芽空には光寒風のやはらぎ初めて春ぞ到来
桑原アヤ子

俳句

当季雑詠

落味噌に先師酒仙で在りし日よ 大高 霧海

鳥引きて鏡となりし町の池 日比 忠雄

甦るものの息吹や春の土 五嶋 不二

落味噌に白粥甘きかほり立つ 橋本 潔

メキシコへ茶道具提げて春の風 松浦 靖子

Sports 第15回御代田町 老人スポーツ大会

2月9日、B&G 海洋センターで御代田町老人スポーツ大会が開催されました。今年は、390人の高齢者が参加し、午前中にレクレーションダンスによる転倒骨折、関節痛の予防を、午後には冬季ミニミニオリンピックとして軽スポーツ大会を行い、冬の運動不足解消を図りました。毎年、高齢者相互の親睦の場として、また心身の健康維持のために多くの皆さんが参加され、元気な笑い声が体育館に響きます。今年も、この大会の翌日にトリノオリンピックが開会されました。老人スポーツ大会に参加された皆さんにも健康と介護予防という『金メダル』が胸に輝いていました。

大会の様子は18ページに写真を掲載しました。



Man Watching

#69

4月から2年間
小諸市で研修してきます！



Q1 趣味は？

旅行。お酒をたしなむこと。

Q2 おすすめスポットは？

浅間八景
(みなさん何ヶ所ご存知ですか?)
浅間山がきれいに見えます。

Q3 理想の人は？

笑顔が絶えない人。

Q4 夢・目標は？

いつかはシルクロードを歩いてみたい！(無理かな…)

Q5 まちづくりに一言

御代田町には、良いところがいっぱいあります。町内の人とは勿論、町外の人にも御代田の良さをわかってもらいたいです。