

# 保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



保健師 加戸 容子さん

## 糖尿病のお話

～その2～

日常生活から  
「糖尿病」を予防しよう!

11月号では糖尿病がどんな病気かお話をしました。今回は糖尿病の予防について、「運動」をメインにお伝えします。

### 運動の効果

運動は、血液中のブドウ糖を消費して血糖値を下げたり、肥満を解消して筋肉などでのインスリンの働きを高めたり、血液循環を盛んにして血管の老化を防ぐなどの効果が期待できます。

しかし、普段から運動不足の方や高齢の方では急激な運動やキツイと感じる運動は、かえって体の負担となったり思いがけないケガをしてしまったりすることもありますので、次の点に注意しましょう。

### 運動のポイント

- 運動の前後には、ストレッチなどを必ず行うようにしましょう。
- 軽い運動から始め、少しずつ運動量を増やしましょう。
- 体調に合わせて、無理をしないようにしましょう。
- なるべく毎日できる運動を選びましょう。
- 食後30分～1時間後に合わせて運動をするとより効果的です。

定期的に長く続けられることが大切なので、風景を楽しみながらできるウォーキングや、楽しく続けられるスポーツなど、自分にあった運動の方法を探してみましょう。来月号では、具体的な運動の方法についてご紹介します。

※体に不安がある人は、運動を始める前にかかりつけの医師に相談しましょう。



# Kids generation

10ヵ月健診時に撮影した写真を2ヵ月に分けて、紹介しています。



新型コロナウイルス感染状況によっては、「ひだまりっこ」「合同ひだまりっこ」を中止させていただくことがあります。

## おいでよ児童館へ!

子育て中の  
お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び、親たちも楽しめるそんな交流の場があります。親子で手をつないでぜひ遊びに来てください。  
※「ひだまりっこ」は、手あそび、絵本の読み聞かせ、季節に合った活動などを取り入れ、親子で楽しく遊び、気軽に交流する事業です。  
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください。)



ひだまりっこ「魚つりあそび」大林児童館

## 12月の行事予定

### 東原児童館

- 12月1日(火) 《クリスマス飾りの製作》リースを作りましょう。
- 12月4日(金) 《リズムあそび》歌を歌ったり、リズムに合わせて手拍子をしたりしましょう。
- 12月8日(火) 《おはなし会》(図書館より) 手あそびや楽しい読み聞かせがあります。
- 12月15日(火) 《幼児体操》マットでクマさん歩きやジャンプをして、元気に体を動かしましょう。
- 12月18日(金) 《新聞紙あそび》新聞紙プールや新聞紙を使ってあそびましょう。
- 12月22日(火) 《クリスマス音楽会》軽井沢ファミリーオーケストラさんからのすてきなクリスマスプレゼント。小さなお客様のための生演奏。

### 大林児童館

- 12月3日(木) 《幼児体操》走ったり、ジャンプしたり親子で元気に体を動かしましょう。
- 12月10日(木) 《クリスマス飾りの製作》簡単でかわいいクリスマス飾りを作りましょう。
- 12月14日(月) 《リズムあそび》ピアノの音を聴きながら親子で一緒に楽しみましょう。
- 12月24日(木) 《クリスマス会》サンタさんに会えるかな? ※詳細は各児童館へお問い合わせください。

## 先生の 今月のひと言

今回は大林児童館の大井厚子先生です

は夏になると児童館で採れたトマトやきゅうりを子どもたちにはたくさん食べて、元気に過ごしました。夏から秋にかけては、カブトムシを育てながら、小さな卵に感動していました。

ある日、廊下の机の上に大きな衣装ケース。中には、人參の葉の中でモゾモゾ、ムシヤムシヤ、キアゲハの幼虫がたくさんいました。

学校から帰ってきた子どもたちは興味津々。「何?何?」と覗いては、「キアゲ」と逃げの子や、逆に「何の幼虫なの?」といつまでも見ている子といるのです。毎日観察しては、「幼虫の大きさが違うね」「黒いコロコロの下にあるものは何?」「ケースの隅の所ばかりでさなぎになってる」と、次々と疑問や発見があり、それを図鑑で見れば楽しさを広げていました。

羽化して、おとなしくゆっくりと羽を広げている蝶もいれば、激しく動き回っている蝶もいて個性がありました。

いよいよ大空に放すときです。「この指止まれ!」「私の指に止まって!」と、思わず力いっぱい人差し指を伸ばす子どもたち。でも、キアゲハは

児童館の屋根よりも高く高く飛び立っていきました。児童館の子どもたちも、蝶のように個性豊かで元気に育ってくれればと思います。そして、今はカマキリの卵を見守っています。



### 問い合わせ先

- 東原児童館 (32) 5769
- 大林児童館 (32) 0154