

はちみつ便り

発行；地域包括支援センター西新井本町

〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 Tel03-3856-6511



=第32号=

いつでもどこでもウォーキング！

=メタボ体系(体質)を改善し、生活習慣病を予防しましょう！！=

2008年4月からメタボリック検診が開始されました。メタボリックシンドロームとは代謝に異常がおきて内臓脂肪がたまり高血圧や高血糖、高脂血症といった症状が同時に複数現れることです。厚生労働省の全国調査では男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームとその予備軍とされています。何の対策も取らないでいると将来、脳や血管の病気をおこす確率は、そうでない人に比べると2～3倍に高くなると言われています。予防は食事と運動がポイントになります。そこで今回は、運動に焦点をあててご紹介します。運動の種類によっては動きが激し過ぎたり、負荷が強過ぎたり、筋力や心肺機能が弱っている人、故障をかかえている人などにとっては危険もあるため、関節や筋肉を傷めたりする危険性のないウォーキングがお勧めです。

【ウォーキングの効能】

- | | |
|-------------|---------------------|
| ①体脂肪を燃焼できる。 | ⑥姿勢が良くなる。 |
| ②心肺機能が向上する。 | ⑦ポジティブになれる。 |
| ③基礎代謝が増加する。 | ⑧骨の強度が上がる（骨粗しょう症予防） |
| ④血行が改善する。 | ⑨免疫が高まる。 |
| ⑤ストレスが解消する。 | ⑩よく眠れる。 |

ウォーキングは有酸素運動です。ある程度の時間連続して行うことにより体内の脂肪を燃やし、内臓脂肪を減少させメタボ体質を改善するなど生活習慣病の予防につながります。血流が促進することで脳も活性化、心地よい汗をかいて、リフレッシュされ、脂肪を増大させる原因となるストレスを減らします。

これから暑くなるので、水分補給しながら、無理のない範囲でウォーキングを続けていきましょう。



「ものわすれ相談」開催しました。



当支援センターにおける第1回目が無事終了しました。今年度より新しくスタートした「もの忘れ相談」につきまして、地域の皆様より数多くのお問い合わせ、ご相談を頂きありがとうございます。実際にご相談いただいた方々からは「相談してよかった」と言った声が聞かれ、安心した暮らしのお手伝いが多少なりとも出来たのではないかと嬉しい限りでした。次回は9月11日（金）開催となります。

「最近忘れっぽくなってきた」、「認知症を予防するには?」、「まわりに相談したいが相手がいない」、「病院にはちょっと・・・」など心配を抱えている方は、ご相談下さい。尚予約制となっておりますのでお近くの地域包括支援センターまでご連絡下さい。

あんしん学習会

6月2日（火）にあんしん連絡会・学習会を開催しました。学習会では講師をお招きし「有料老人ホームの選び方」について、ご講義をいただきました。



施設に関しましては皆様の関心も高く、当日は多くの皆様にご参加いただきました。今後も適宜学べる機会をつくり、地域の方々と安心して暮らせる街づくりを目指していきたいと思っております。

（お知らせ）

認知症サポーター養成講座

6月23日（火）認知症サポーター養成講座を開催しました。22名の方に参加頂き、また新たなサポーターが誕生いたしました。次回の講座は22年1月に予定しております。

介護者教室 ストレスケア

～ストレスとの上手なつきあい方～

日時：平成21年8月1日

14:00～15:00

場所：介護老人保健施設 レーベンハウス

定員：10名

予約・お問い合わせは

地域包括支援センター西新井本町

TEL 3896-6511まで

日に日に暑さを感じる季節となりました。

“ほっ”とひと息…



この時期はシャワー浴で済ませてしまうことが多いのですが、年のせいかな?? シャワー浴ではなかなか疲れが抜けず、最近では週1回、必ず湯船につかるようにしています。頭も体もスッキリし、気分転換にもなり、“ほっ”とひと息する時間です。これで入浴後にビールでも飲めれば最高なのですが……。（私はほとんど飲めません）