



いきいき

■ 枕崎市青少年育成センター ☎ 0120-055699



健康へのトビラ

「特定保健指導」体験談

▼平成20年度の特定健診の結果で、特定保健指導(積極的支援)の対象になった方の中から、5人が半年間の継続的な支援(サンサンチャレンジ教室)を受けました。その結果、全員が腹囲と体重の減少、そして生活習慣の改善という目標を達成されました。

◎体験談(50歳代男性)

昨年の特定健診の受診後、もともと太り気味の私は、今回も保健指導を受けることになりました。

食事等の生活習慣の改善について説明を受ける中で、サンサンチャレンジ教室に参加しませんかと誘われました。私も体重をなんとか減らそうと思っていたので、参加してみることになりました。

私のチャレンジは、10月から3月までの半年間、ウォーキングを続けること、食生活の見直し、朝夕体重を測定し記録する、という内容です。

ウォーキングは1日1万歩を目標にしました。仕事柄、昼間は3000歩から6000歩という状況でしたので、30分コースと1時間コースをとり、毎日夕食後、1万歩を目指して歩くように心がけました。食事面は、実際人より多く食べて

いました。ラーメンなどは2人前食べるというような状況だったので、少し減らすようにしました。夜にはテレビを見ながらの簡食をしていました。これはやめられそうにないと思いましたが、毎日の体重の記録をしているうちにやめることができました。

その結果、体重が1kg、2kgと減ってきて、毎日体重計に乗るのが楽しみになってきました。また、仕事でしゃがんで前かがみになるのが苦痛だったので、案外できるようになり、半年後の今では体重が6kgから7kgも減り、すべての動作がスムーズになりました。周りの人からは「やせたね」と言われ、うれしい限りです。健康センターのスタッフのおかげと感謝しています。



平成21年度青少年指導委員決まる

「青少年の健全育成に熱意と行動力を持つ人材」として自治公民館から推薦され、教育委員会の委嘱を受けた平成21年度の青少年指導委員68名が決定しました。青少年指導委員は、4～5人のグループで毎月夜間の巡回補導にあたり、青少年への声かけを行うなど、地域の青少年健全育成に力を入れていただいています。広く市民の皆様のご協力をいただき、成果を高めていきたいものです。



公民館名	氏名	公民館名	氏名	公民館名	氏名	公民館名	氏名	公民館名	氏名
山手町	佐藤 祐司	桜木町	真茅 美利	松下	山崎 季隆	岩崎	原田 俊郎	真茅	真茅 祥子
東本町	井上 智栄	高見町	小川 義隆	下園	下園 節朗	富岡	永江 美穂子	牧園	木浦 博美
宮前町	大石 克彦	汐見町	木場 純一	瀬戸口	中村 輝夫	潟山	小園 健一	大塚	栄村 裕子
日之出町	土屋 健一	住吉町	加治 秀昭	中村	重留 清己	東白沢	白澤 晴美	大堀	遠藤 誠
木原	下木原 政治	千代田町	白窪 いち子	宝寿庵		西白沢	駒水 雪美	下野原	西村 一彦
岩戸	神園 文隆	緑町	内田 厚志	西堀	中村 俊彦	板敷	小川 未美	田中	園田 和代
折口町	市田 芳一	亀沢	清水 春喜	籠原	永江 拓也	依積田	前原 浩徳	田畑	野田 真由美
西本町	新屋敷 拓	平田湯	増田 文博	上竹中	山崎 忠浩	山崎	山崎 弘人	塩屋	岩下 美由紀
港町	吉松 幸夫	石ヶ嶺	濱田 紳	道野	上竹 親志	中原	中原 孝子	火之神	吉永 まり子
恵比須町	上釜 十三男	山口	小坂 佳代	水流	小峯 恵美子	茅野	茅野 洋子	春日	内川 秀樹
中町	松崎 伸男	小園	寺尾 伸作	山下	加治佐 隆一	真茅	真茅 修	田布川	沖園 清任
旭町	野田 貴	宇都	松葉口 政士	湯穴	加治佐 純仁	松崎	松崎 里美	金山	鮫島 治
泉町	鮫島 博文	桜馬場	中國 俊一	木場	大久保 智子	下山	山下 麻千子	木口屋	宮崎 秀明
新町	山口 昭憲	桜山住宅	中村 圭子	通山	立石 友樹	駒水	佐多 真由美		

★7月1日～8月31日★
夏(郷土)の心(心)に学び(心)び(心)育む青少年運動「月間」

市民あいさつ運動日・7月17日(金)市民全体で声かけ・あいさつを

新着本

パドックス13
■東野 圭吾(著)

待てくれ、洋子
■長門 裕之(著)

はじめまして
ぼく、ボリス
■キャリー・ウエストン(作)
ティム・ウォーンス(絵)
木坂 涼(訳)

レッドシャイン
■演野 京子(著)

七夕絵本展

星に願いを...
あなたの望みがかないますように～
七夕、星にちなんだ本を展示・貸出します



★7月15日(水)まで

みんな集まれ!! 夏休み映画大会

7月23日(木)
午前10時～

市立図書館3階



図書館だより

No.207

市立図書館 ☎ 72-9254

★開館時間 9:30～18:00

市ホームページで、
新着本をご覧になれます

カレンダー 7月10日～8月9日

日	月	火	水	木	金	土
					10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9						

- 休館日
- 絵本や紙芝居の読みかせ
毎週水曜日 午後3時半～
- ◆ お楽しみ映画会
午後2時～3階会議室

楽(ハート)ペースで1日10分からはじめよう 市立病院の健康講座

▼5月号で、運動は血圧を下げる効果があると言いました。

最近「歩き歩き」をしている姿をよく見かけますが、これは有酸素運動の1つであり大変効果的です。

◎有酸素運動とは?

「歩き歩き」やジョギング、サイクリング、水中運動など、体の中にたくさん酸素を取り入れながら行う運動の事です。運動の強さは、「歩き歩き」の場合、呼吸が少し弾む程度が良いと言われています。

◎有酸素運動の効果とは?

お腹まわりのたるみや血管の老廃物を減らし、血液の通り道をスムーズにし、脳梗塞や心筋梗塞などの予防につながります。

◎どれくらい運動すればいいの?

10分以上はしましょう。確実に効果がえられるのは20分～40分です。

楽しく飽きずに続ける方法として仲間を作るか、行き場所を決めて「歩き歩き」を試してみたいかができていますか?また、まとめた時間が取れない人は、10分歩×4回(40分)これなら、出来そうですか?

◎いい時間帯は?

運動する時間は食後1時間経ってから。早朝に血圧が高い方や狭心症

などがおきやすい方はその時間帯は避けましょう。朝し時間がこれないという方は、起床して1時間以上たつて体を慣らしてからにしましょう。

◎天候が悪い時や外へ出られない時は?

体調に問題がなければ安定した踏み台や階段の1段目を利用し「踏み台昇降」もよいと思います。

高さは、家庭の階段が十分です。手すりなどがあれば利用しましょう。立ったままでの「その場足踏み」でもOK!その時は滑りにくい場所を選びましょう。足腰が痛い方は、イス(背もたれのあるもの)に座るか、寝ころんだ状態で「足踏み」。これでも十分に効果があるとされています。テレビを見るとき、電話をする時を利用して「足踏み」をしてみたいかができそうですか?

いずれの時も、10分以上を目安にしてください。

最後に、重度の高血圧や心臓病の方は運動前に必ず主治医に相談しましょう。

フィッツネス・インストラクター

福元 由利果