

県民健康フラザ健康増進センター情報紙



そうしんまる

Vol. 9

感謝を込めて！！開設記念イベント開催

平成19年7月15日、開設6周年を記念して、ボランティアの方々や関係機関協力の下、イベントを開催しました。イベントは、台風4号の翌日にも関わらず多数のご来館をいただき盛況でした。

記念講演

講師 鹿屋保健所 宇田英典所長

演題 『あなたの心、疲れていませんか？

～自分の心を見つめてみよう～』



多数の方が参加され、心の健康への関心の高さが感じられました。

講演は、心の風邪とも呼ばれる、『うつ』をメインテーマとして、時折ユーモアを交えた、解りやすく丁寧なお話でした。

参加された皆さんも『うつ』への理解を深める事ができました。



血圧脈波・頸動脈超音波検査



回数券購入者から抽選で選ばれた方を対象に、血圧脈波・頸動脈超音波検査を実施しました。

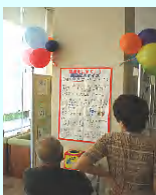
トレーニングジム・プール



特別レッスンも実施され、キャンセル待ちがでる程、盛況でした。

その他のイベント

クイズ風景



ビデオ上映、利用者クイズ等を実施しました。わたあめ販売は、懐かしい味に大人も子供もニコニコ顔でした。

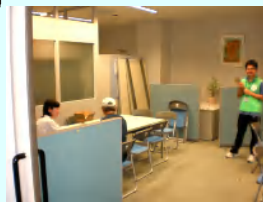
どいじゃろかい？
美人湯だね！！



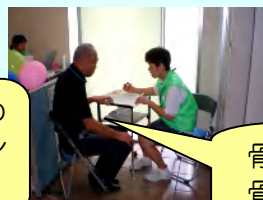
わたあめ風景

わたあめ
作り楽し
いね♪

健康度測定・骨密度測定



「健康度測定」では、血圧・体脂肪率・腹囲の測定を実施しました。測定後の結果説明では、たくさんの質問もあり、みなさん健康への関心が高いようでした。



「骨密度測定」は162人の方々に受けていただき大盛況でした。

骨密度の結果説明も真剣！！
骨は詰まっとるんじゃろかい？

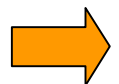


ご存知ですか？メタボリックシンドローム

テレビや新聞で「メタボリックシンドローム」という言葉を耳にしたことはありませんか？



- ・最近おなか**がぼっこり**してきた
- ・ズボンが**きつ**くなった



**メタボの
危険信号!!**

◎原因は内臓脂肪（過剰に貯まったお腹の内臓のまわりの脂肪）
放置すると、**糖尿病**や**高血圧症**など様々な**生活習慣病**を引き起こし、**動脈硬化**が進みます。このことが、**脳卒中**や**心臓病**など命にかかわる病気を招きます。

◎診断基準

あなたは大丈夫？チェック ☐ してみましょう！

腹囲に加え該当するもの1つなら「**メタボリックシンドローム予備群**」、2～3つなら「**メタボリックシンドローム**」

- 腹囲**：男性 85cm 女性 90cm （ウエストの1番細いところではなく、おへそ周りを測ります）
- 血圧**：収縮期 130mmHg 以上 または 拡張期 85mmHg 以上
- 空腹時血糖**：110mg/dl 以上
- 中性脂肪・HDL コレステロール**：中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満

メタボリックシンドロームは、**自覚症状がないままに進行**してしまうのが怖いところです。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、**同時にあると急速に悪化**してしまうので注意が必要です。あてはまるものがある場合、ひとつでも減らすことが大切です。

◎改善の力ぎは生活習慣

おなか周りが気になり始めたら、食べ過ぎや運動不足といった不健康な生活習慣を見直しましょう。



● ● ● 成功者の声 ● ● ●

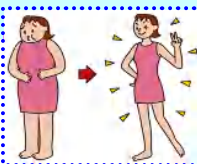
「脱！メタボリックシンドローム」を目指した3か月チャレンジ教室に参加した皆さんに聞きました。
(5～8月の3か月間、10回の教室に参加して食事改善や運動に取り組みました)



A さん (50代)

体重 68.4→62.6kg(-5.8kg)

体脂肪率 33.9→28.9%(-5%)



- 体を動かすのが**楽**になった！！
- これ位ならいいだろうという気持ちがあり、夫や子供達と同じように食べていたが、今は**考えて食事を作ったり、食べたり**している。
- スイム**や**水中ウォーキング**を中心に運動！！
- 運動しないときは**食事を工夫**♪

B さん (60代)

体重 63.3→59.3kg(-4kg)

腹囲 98.0→93.5cm(-4.5cm)

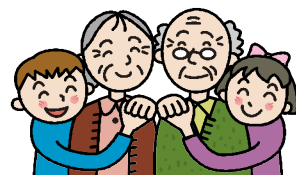
- プール歩行を始めたら、**膝の痛みもとれ**、プールが楽しくなった。
- 自分では食事を制限していたつもりだったが間違っていた。**カロリーを考える**ようになって**食事が変わってきた**。



内臓脂肪は皮下脂肪と比べて**減りやすく**、運動や食事の**効果が出やすい**のが特徴です。今日から始めて「おなかすっきり」を目指しましょう！



利用者の体験談紹介



体験談を募集したところ、たくさんの方から「すてきなお話」を聞かせていただきました。
ありがとうございます。紙面の都合で一部しかご紹介できないのが残念です。

週2回ジム利用中

利用6ヶ月後から、歩くのが楽になり、痛みもなくなった。**介護認定**も受けていたが、今では**対象外!!**『以前はいつ死ぬのかと考えていたが、今ではいつまで生きるかと楽しみに思う』

吉永森春さん 81歳



良かったこと

- ★ よく眠れるようになった
- ★ 風邪をひきにくくなった
- ★ 汗をかくようになった
- ★ 足腰が強くなった
- ★ ジムに来ない日もウォーキング（運動の習慣化） Mさん

プールで**55kg**の減量（142kg→87kg）に成功!! 感謝!!!!
頑張った自分も誉めたい。でもまだ道の半ば!!!

Nさん

《要望》

- * ショートプログラムを増やして欲しい!!
- * もっとたくさんの人に利用してもらうように広報を!
- * 利用者のマナー向上!!

週2~3回ジム利用中

体重4kg・体脂肪7%減少し、ベルトもだんだん短く切って使うようになった。

血圧も下がり、持久力がついたのか息切れしなくなった。利用者同士のコミュニケーションも楽しみで友人が増えた。

繁昌道男さん 68歳



3年間

ジム・プールを週5回利用中
体重が10kg減り、洋服のサイズが変わったo(^__^)o

血圧も下がり、気持ちの上でも運動で気分爽快! 休館日もきたいくらい、増進センターが生活の一部となっている。

鳥居良子さん

- ★ 孫を抱いてもきつくなくなった。
- ★ カルテの手書きのメッセージに励まされる、嬉しい。
- ★ 4泳法とも泳げるようになった。

Sさん・Yさん



脂肪を減らしたいと思い、1日1万歩、歩いていたら効果無く、センターを利用開始。体脂肪率は**8%減少!**
当初、腹筋も1回しかできなかったのに今は何回もできる! 利用者の中に目標としている先輩がおり、あの人のようになりたいと思うと頑張れる!『隣の病院に通うより、センターに通うほうがずっといい』と夫が快く送迎してくれる。

Oさん

『糖尿病・高血圧で治療しており、医師から運動を勧められていたけどどんな風に運動していいかわからなかった。具体的に知りたと思っていた時、3ヶ月チャレンジ教室に参加』

結果、**HbA1c が減少**し、主治医も喜んでくれたし、効果チェックコースを受けたら体力が向上していて嬉しかった。有馬英明さん 70歳

これからも皆さんの健康づくりを応援します



ボランティアの活動紹介

現在、県民健康プラザボランティアとして**33名**の方が活動しています。

当センターの環境整備や館内案内、開設イベントでの健康度測定の補助や、鹿屋バラまつりでの広報活動など積極的に活動しています。

また、ロビーの一角にはボランティアスタッフによる「生け花」が飾られています。毎日、心を和ませてくれる季節感あふれる「生け花」で利用者の方からも好評です。



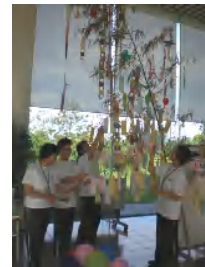
広場の環境整備



バラ園での広報



七タの飾り付け



生け花

奄美の島唄・島踊りで健康づくりをしています

平成17年度に鹿児島県が作成した「奄美の島唄・島踊り健康づくりプログラム」を、高齢者中央大学の講義や当センターの教室で実施しました。

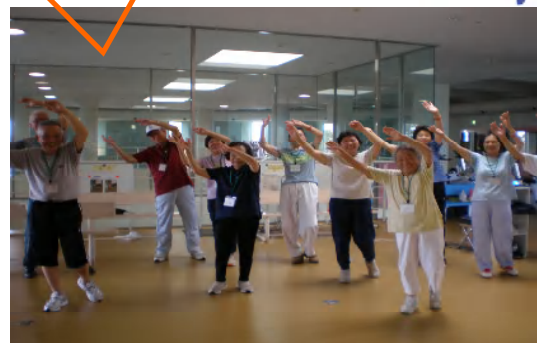
仲間と一緒に身体を動かすことで、心身両面の健康増進に効果があり、どなたでも楽しく健康づくりができます。



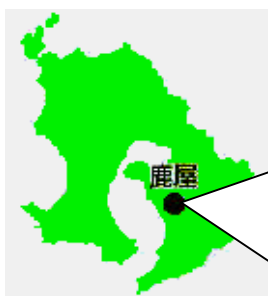
音楽に合わせて体操から 🎵



みなさんすてきな笑顔で☆
はいっ、右に2つ〜 🎵 🎵



詳しくは鹿児島県保健福祉部健康増進課へ。(TEL: 099-286-2717)



編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間：平日（火～土）9:00～21:00

日・祝日 9:00～19:00

休館日：毎週月曜日（祝日の場合はその次の平日）

年末年始（12月29日～1月3日）