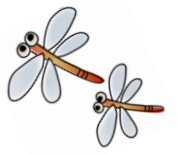


かいごよぼうに イイコトしんぶん

第3号



2023年8月発行

発行者:NPO 法人イバ*7*外輝き

0194-66-8321

地域発ニュース!

いきいき百歳体操 ~洋野町の動き~



横手ほっこり



フレンズカフェ(玉川)



小橋体操会



緑の会(緑町)



ニコニコ中野グループ



いきいき住吉



鹿糠さわやか会



ガンバロー林郷

ちよこだけ脳トレタイムの答え:「犬」
● 良いを英語でGOOD(グッド)
● ツツをさかさまにする...「犬」です
● ツツを日本語にする...「犬」です
♪



メタボリックシンドロームって？

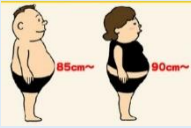


メタボリック(日本語に訳すと代謝)シンドロームとは、内臓脂肪型肥満をきっかけに 脂質異常・高血圧・高血糖となる状態です。

メタボリックシンドロームの判定基準

腹囲おへそまわり

男性…85 cm以上
女性…90 cm以上



または
BMIが25以上



下記の2つ以上に該当

◆脂質◆

中性脂肪…
150mg/dl以上
HDLコレステロール…
40 mg/dl未満

◆血圧◆

収縮期…
130mHg以上
拡張期…
85mHg以上

◆血糖◆

空腹時血糖…
100mg/dl以上
または
HbA1c5.6%以上



たばこ



たばこは
メタボリスクの
1つです!

メタボリックシンドロームは、運動不足・食べすぎなどの積み重ねが原因であることが多く、生活習慣を改善することにより将来的に重篤な病気を予防することにつながります。一番の原因は、おなかの腸の周りにたまる内臓脂肪です。体重の増加が目安になります。日ごろから体重を意識すると予防につながります。



メタボを防ぐ健康生活の秘けつ

体内リズムを整える3つのスイッチ

●太陽光を浴びる

●食事を規則正しくとる

食事量の目安は朝4:昼3:夕3の割合を心がけましょう！特に朝食は毎日決まった時間にとれば体のリズムが整います。

●日中しっかり活動する

明るい時間は、仕事や家事、ガーデニングなどをして体を動かしましょう。夜は入浴やリラックスする時間をつくることでメリハリのある活動スタイルが快適な体内リズムを得られて、代謝や心肺機能の維持・向上につながり太りにくい体づくりができます。

ちょっとだけ

脳トレタイム

この生きものは
なんでしょう

首

ヒント①：さかさまですね

ヒント②：日本語とはかぎりませんよ(^_^)-☆

新規 グループ 募集中

身近な地域で「いきいき百歳体操」をスタートしたいグループを募集しています。3人以上の少人数ではじめることができます。体操で使用するDVDプレーヤーとオモリは無料で貸し出しをしています。体験をご希望の方は、お気軽にお問合せください！慣れるまで指導いたします。

申し込み先：NPO法人エンパワメント輝き ☎0194-66-8321



※「いきいき百歳体操」を6ヶ月間つづけたグループには、「いきいき百歳体操スペシャル版」と、食べる力やのみこむ力をつけるための「かみかみ百歳体操」をおすすめします。

「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町地域包括支援センターから委託を受け、NPO法人エンパワメント輝きが作成・発行しております。