

みんなの健康通信 2月 号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では

地域で生活する皆様に向けて「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を発信しています。さて、今月は、「生活習慣病」や「冬の運動」についてご紹介させていただきます。

生活習慣病とは・・・

高血圧・脂質異常症・2型糖尿病・慢性腎臓病・高尿酸血症・痛風・肥満症・メタボリックシンドローム・脂肪肝・非アルコール性脂肪性肝疾患・非アルコール性肝炎・アルコール性肝炎・慢性閉塞性肺疾患・肺がん・大腸がん・歯周病等があります。

生活習慣病は、異常値があっても、自覚がしにくく、予防や治療のアクションがほとんど起こりません。健康的とはいえない生活習慣は、身体の負担として蓄積されていきます。

やがて、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞、脳出血などの、深刻な病気を引き起こします。

重要!

そうならないために、健康的とは言えない生活習慣を「一無、二小、三多」を

キーワードに取り組みを進めましょう！

一無、二少、三多



◎一無（いちむ）無煙・禁煙

たばこは万病のもと、生活習慣病を発症させ発がんリスクがあるので、禁止！

◎二小（にしょう）少食・小酒

腹八分目に医者いらず。

アルコールは少々たしなみほどに

◎三多（さんた）多動・多休・多接

今より10分多く身体を動かそう！

しっかり休養！こころと身体をリフレッシュ！

多くの人・事・物に接していきいきとした生活を！

裏面は、冬の運動のポイントについて！

冬の運動のポイントについて・・・

◎冬の運動の効果

冬は寒さにより、抹消の血管が収縮して血流が低下しやすくなります。冬に運動を行うことは血流を促進し、運動不足や肥満の解消にもつながります。

◎冬の運動の注意点

外へ出る時は朝・夜の冷え込む時間避け、できるだけ日中の日が射す暖かい時間を選択し、十分に防寒し、身体への寒冷刺激の影響をすくなくしましょう。運動前には、ストレッチや体操などの準備運動をしっかりと行い、身体を温めて筋肉の柔軟性を確保することが大切です。また、冬は水分不足になりがちです。水分補給も忘れずに行いましょう！

◎冬の運動の服装

運動をすると、身体が温まってだんだん暑くなりますので、体温調整を工夫しましょう。中は、汗が乾きやすい衣類を選び、薄手のものを何枚か重ねて着ましょう。



ちゅうおうサロンのお知らせ

季節の風を感じながら、ウォーキングを中心とした、サロンを開催しています。地域の皆様と一緒に作るサロンです。

ぜひ、ご参加ください。

日時：毎月 第1・第3木曜日 午前10時～11時30分

2月は2日、16日

場所：中央公民館403号室に集合

もちもの：動きやすい恰好・水分



お問い合わせ先 地域包括支援センター社協

桐生市新宿 3-3-19 (旧南中) TEL: 46-4411

