

寒いからこぞ、ずくをだして
体を動かさう！

寒さが厳しい季節になってきました。冬になると、寒さで動くことがおっくうになり、活動量が低下しがちになります。スポーツで体を動かさなくても、日常生活の中でまめに動くだけで活動量を増やすことができます。まずはこたつから出ることから、体を動かすことを意識してみましょう。

日常生活の中で体を動かすための工夫

- おっくうがらずこたつから出る
- 物を拾う時は、膝を曲げる
- そっじはまめに行う
(掃除機よりもぞうきんがけの方が効果的)
- 買物はみて、歩いて、探す
- 駐車場では、車を遠くに止める
- テレビのCM中は、運動タイム
- 雪かきを積極的に行う

家の中でできる簡単な運動

- ストレッチ
筋肉を伸ばすことで、血流がよくなり、代謝アップも期待されます。
 - 片足立ち
壁につかまりながら、片足立ちをします。1分ずつ左右の足を行います。
 - 足のグーパー体操
足の指を閉じたり、開いたりします。座っているときにおススメです。
- 日常のちょっとした工夫で、まめに体を動かしましょう。



みんなで
食育



食事で防ぐ糖尿病！

11月14日は世界糖尿病デーです！

今や日本人の4人に1人以上が糖尿病及び糖尿病予備群と言われていますが、その多くが食べ過ぎや偏った食事、運動不足を原因とするものと言われています。

糖尿病とは、血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。糖尿病でなくても血糖値が高い状態を放っておくと、血管を痛め、動脈硬化が進行してしまいくと、定期的に健康診断を受け、今の状態を知っておくことが大切です。

糖尿病を予防するためにも、食生活の改善、運動不足を解消し、健康的な生活を送りましょう！

食事のポイント

1. 1日3食規則的に食べる(食事を抜かない)
2. 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
3. 野菜、海藻、きのこ類をしっかりと食べる
4. ながら食い・まとめ食いをしない
5. ゆっくりよくかんで食べる
6. お菓子や、甘い飲みもの、脂っこいものを食べ過ぎない
7. お酒はほどほどにする

12月1日は、世界エイズデーです

平成27年度世界エイズデーのキャンペーンテーマは、
「AIDS IS NOT OVER だから、ここから」です

治療の進歩により、エイズの原因ウイルスであるHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染した人も、一般の生活ができるようになってきました。昔は「不治の病」といわれていたエイズですが、患者の数は減っておらず、まだまだHIVに感染する人が多い現状があります。だからこそ、一人ひとりの「予防」「治療」「支援」「理解」という行動が大切です。自分と大切な人を守るためにも、12月1日はHIV/エイズについて考えてみては、いかがでしょうか。