

おどげでね〜! 大衡村の血糖値!!

〈運動のポイント〉 シリーズ③ (全3回)

効果的な運動をすると血液中の糖が筋肉に取り込まれ、体を動かすエネルギーとなり、血糖値が下がります。また下がりにくい方も、運動を継続することで下がりがやすくなります。

平成28年度特定健診の問診結果では、約35%の方が夕食後2時間以内に就寝していました。食後に血糖値が上昇したまま寝てしまうと、糖はなかなか使われずに血糖値が高い状態が続いてしまいます。

また、毎日の歩行や同等の身体活動を1日1時間以上行う習慣が付いている方が半数で、残りの方は、運動の習慣がありませんでした。

血糖値の上昇や高い状態の継続を防ぐために、家事をしているときやテレビを見ながら、就寝前・起床時など、無理のない程度に体を動かしてみましょう。

まずは簡単な

ながら運動をしましょう

横になりながら…

かかとでお尻を
交互にたたく

手足を上に向けて
バタバタ



家事や歯磨きをしながら…

つま先を立てて
ふくらはぎを伸ばす

かかとを
上げ下げ



慣れてきたら…

有酸素運動と無酸素運動を組み合わせてみましょう

有酸素運動とは、呼吸を十分にしながら出来る運動のことで、ウォーキングやジョギング、エアロビクス、ゆっくりとした水泳などのことです。20分以上続けることで、血糖値も下がり、脂肪も燃焼してきます。

無酸素運動とは、腹筋や、腕立て伏せなどの瞬間的に力を入れる運動で、筋肉量を増やしたり、筋肉を強くする効果があります。

2つを組み合わせることで、運動の効果が見えやすくなります。自分にあった運動を無理なく続けることが大切です。

～糖尿病の予防に取り組んでいきましょう～



◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253



大衡村シルバードライバー講習受講料助成事業

村にお住まいの70歳以上の方を対象に、運転免許取得者認定教育研修第4号課程の受講料の一部を助成します。

【第4号課程とは】

高齢者に対し、ご自分の運転技術を再確認していただくもので、運転免許を更新する際の「高齢者講習」及び「講習予備検査」の練習となるものです。

- ◆対象者 ①村内に居住し、運転免許証をお持ちの方
②受講日当日に年齢が満70歳以上の方

◆受講先 富谷自動車学校

◆受講料 1人5,400円 (村助成3,000円/自己負担2,400円)
(講習は3名以上からの開催となります。)

★ご注意 70歳以上の方が運転免許証の更新に必要な「高齢者講習」及び75歳以上の方が更新の際に必要な「講習予備検査」の代わりではありません。

◆申込・問い合わせ先 総務課 ☎345-5111



食中毒にご注意ください

暑くてじめじめした夏場は特に食中毒に注意しましょう。

食中毒予防の3原則

- 菌をつけない ●菌をふやさない ●菌をやっつける



ポイントを押さえて食中毒を予防しましょう

- ・購入した食材はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、冷蔵庫内の詰めすぎに注意しましょう。
- ・調理前や食事の前に、手をしっかり洗いましょう。
- ・調理の際は、食材や調理に使うまな板、包丁等もしっかり洗いましょう。
- ・サラダなどの生で食べる食材は、肉や魚、卵など加熱する食材と触れないようにしましょう。
- ・食品の中心まで十分に加熱し、出来上がった料理をすぐ食べない時は低温で保存しましょう。
- ・調理途中で時間を置く場合は、食材を冷蔵庫に入れましょう。
- ・少しでも見た目や臭いがおかしいと思う食品や料理は、食べないようにしましょう。



6月は食育月間 毎月19日は食育の日

食育とは、食べるという面からの食事や食材のことだけでなく、食物をバランスよく食べるための知識を身につけることをいい、健康な食生活を送ることの土台となります。

また、食材の選び方を学ぶこと、昔ながらの料理を伝えていくことなど広い視野で食について学んだり、考えたりすることを言います。

食育月間や食育の日は、家庭で料理を手伝う日にするなど、食育の日を意識しましょう。



●訂正記事(お詫び)

広報おおひら5月号に掲載しました介護保険料に誤りがありましたのでお詫びして訂正します。

	誤	正
所得段階	改正前保険料 【参考】	改正前保険料 【参考】
第1段階	20,880円 (3月まで)	31,320円
第2段階	34,800円 (3月まで)	52,200円
第3段階	48,720円 (3月まで)	52,200円