

せいふう新聞



体重が増えたと感じたら

●一般的に、体重は年齢にともない増加

体重増加は「だるい」「膝が痛い」といった状態を招きがちです。また、生活習慣病を予防するうえでも、体重増加は気を付けたいポイントです。変化するのは体重だけではありません。年齢を重ねていくにつれ体の状態は変化し、健康状態も変化していきます。ひとつの目安として、メタボリックシンドロームで見ると、男性は30代、女性は50代から増加する傾向があります。「病気が気になる年代」としてイメージされている年齢より、若いと思いませんか？

●食事記録をつけてみましょう

食事習慣や運動習慣の長年の積み重ねが将来の健康リスクにつながっていくため、若いうちから、将来メタボにならないように気を付けることはとても大切です。**何が要因になって今の体の状況になっているのか、食行動や食事内容を振り返ってみるために、食事記録をつけてみましょう。**「満腹になるまで食べる」「子供の残したものをつい食べてしまう」「野菜が嫌い」「間食が多い」「ながら食（テレビを見ながら、スマホを見ながら等）が多い」など、何気なくとっていた食行動のパターンにこうした避けたい行動パターンが含まれていることが分かり、確認できます。**同様に、自分の行動記録もつけてみましょう。1日にどれくらい歩いているか、1週間にどのくらい運動しているか、記録してみることで、運動習慣の見直しポイントが把握できます。**

●ストレスにならないよう、長く継続できることを

生活習慣を変えることは簡単ではありません。小さな目標で成功体験を積み上げながら、大きな目標の達成を目指しましょう。**減量に取り組むときは、特定の食品だけを食べ続けたり、極端に食事量を減らすようなことは避けましょう。**無理な減量や偏った食生活は健康維持のために必要な栄養素の不足を招きます。また、「食べない」といった無理な減量を繰り返すと、**エネルギーを体脂肪として蓄えやすい体質になります。**主食、主菜、副菜、のそろった食事を基本にバランスを整え、調理法を工夫し、間食（菓子）やアルコールなどの取り方を見直してみましょう。食事習慣に加え、運動習慣も見直しましょう。**運動は内臓脂肪を減らす効果があります。手軽にできるウォーキングや家でもできる体操や筋トレなどを習慣にし、日常生活に取り入れていきましょう。**長く継続することが大切です。体重を現状から3~4%減らす緩やかな減量でも、検査値や生活習慣病の改善、健康維持に有効だと言われています。—全国健康保険協会 協会けんぽ ホームページより抜粋—

『健康教室』のご案内

日 時：11月13日（水）14:00~15:30（開場 13:30）

講演内容：「骨粗しょう症予防について」・「日常生活で出来る簡単な体操」

講 師：三島市健康づくり課 保健師 様

場 所：芹沢病院 事務所棟 2階 会議室

※骨密度測定ができます！！

※申し込み不要・参加費無料です。ぜひご参加ください。



インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ

料金：4,100円（税込）

インフルエンザの流行する季節になりました。重篤な合併症を予防し、健康被害を最小限にとどめるためにも、予防接種を受けましょう。接種後、抗体ができるまで約2週間~1ヶ月ほどかかりますので、年内に済ませるのが望ましいです。

※当院は、予約制ではありません。（但し、在庫がなくなり次第終了となります。）

※65歳以上の方は、市町村から送られてきた予診票を忘れずにお持ちください。

（三島市在住の65歳以上の方で1,400円です）

