



皆さんは「運動不足」を感じていませんか？

昨年度町の健診を受診した1,247名のうち、1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上行っている方は31%で、69%の方はほとんど運動をしていないという結果が出ています。

また、日常生活において歩行または同程度の身体活動を1日1時間以上行っている割合は48%。半数以上の方は、1日1時間以下の身体活動にとどまっています。

運動不足が続くと肥満・メタボになりやすく、高血圧、糖尿病、脳卒中や心臓病、腎臓病などの生活習慣病のリスクが高まります。

また、筋肉量が減ると、腰痛・ひざ痛、関節の変形、骨粗しょう症になりやすく、腰が曲がったり背中も丸くなってしまいます。

動きも緩慢になり、転倒による骨折も多くなります。たかが運動不足と思いがちですが、介護や寝たきりにつながる大きな要因なのです。

運動不足で起こる身体への影響は思ったよりも怖い！

運動は健康に大切とわかっていても、なかなか運動できないという声が多く聞かれます。

運動しなくても日常生活を問題なく生活することは可能ですが、年齢を重ねるごとに、運動や身体活動が少なくなると体にも影響が出てきます。

健康コラム

9月は「健康増進普及月間」



小野 天陽 くん (南郷)
[大きくなったら...]
ウルトラマンメビウスになるぞ！



児山 陽輔 くん (田島)
[大きくなったら...]
マリオになりたい！



湯田 瑛人 くん (田島)
[大きくなったら...]
電車になりたい！



苅込 瑠己 ちゃん (田島)
[大きくなったら...]
おくすり屋さんになりたいの！



渡部 蒼紘 くん (南郷)
[大きくなったら...]
仮面ライダーになるぞ！



千葉 咲来 ちゃん (田島)
[大きくなったら...]
ケーキ屋さんになるの！



横倉 白然 くん (田島)
[大きくなったら...]
ウルトラマンジャックになりたい！



中澤 俐斗 くん (田島)
[大きくなったら...]
ウルトラマンゼロになりたい！



田母神 ほたる ちゃん (田島)
[大きくなったら...]
はやぶさの運転手になるの！



保健師
渡部 和子



矢澤 幸芽 ちゃん (田島)
[大きくなったら...]
ハローキティーみたいに可愛くなるの！



水戸 結心 ちゃん (田島)
[大きくなったら...]
看護師になりたいの！



3歳6カ月児健診
むし歯ゼロのお友だち
今回は11人！

身体に悪影響が出る前に運動を始めましょう！

運動の効果は絶大！！こんなにいいことがいっぱい！！

- ◆筋肉量が増え筋肉が強くなると動いても疲れにくく、動きやすくなります。
- ◆転倒や骨折も少なくなり介護予防につながります。
- ◆減量やメタボの解消にもつながります。見た目も若々しく生き生き見えます。
- ◆血中の脂質や血糖の状態も改善されるため、高血圧、糖尿病、心臓病、腎臓病、脳卒中などの生活習慣病の予防になります。心臓や肺の機能も強くなり肺炎の予防にもなります。
- ◆骨が丈夫になり骨粗しょう症や転倒、骨折の予防に繋がります。
- ◆関節や筋肉が柔らかくなることで、腰痛やひざ痛などの痛みの緩和が期待できます。
- ◆免疫機能も高まり病気に対する抵抗力が増します。
- ◆ストレス発散効果もあり、不安感や疲労感が減少し、心の健康増進にも繋がります。
- ◆運動により筋肉から分泌されるホルモンが脳を活性化し、認知症の予防にも繋がります。筋肉を動かすことは脳にとっても最高のトレーニングです。

厚生労働省では1回30分程度、週2回の運動習慣を推奨しています。
まずは、ストレッチや体操を1日10分程度行ったり、1日1回20分程度のウォーキングを行うなど、無理せず自分のできるところから始めてみましょう。

【問合せ】
健康福祉課 健康増進係
電話 0241-62-6180

9・10月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
9月17日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
9月24日	舘岩愛輝診療所	0241-78-8688
10月1日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
10月8日	朝日診療所（只見町）	0241-84-2221
10月15日	きむらクリニック	0241-62-5576
10月22日	佐藤医院（下郷町）	0241-67-2134
10月29日	高橋医院	0241-62-0040

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

■ えがおスタッフからのおすすめ

【おすすめ図書】

もったいないばあさん
作 真珠まりこ



どこからかやってくる「もったいない」が口癖のおばあちゃん。決して「ケチ」でも「こわい」だけでなく、ものを大切にしながら生活するという基本的な考え方を、しっかりと教えてくれる一冊です。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
（健康福祉課 子育て支援係内）

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

egao@minamiaizu.org



すまいるだより

vol.

58

『もったいない』を広めたい

と あるお母さんが、ぼつりと「子どもってなんだからいろいろとつぶやきました。聞けば、ご家庭で水道蛇口を空っぽにし、そのまま遊びをし、まだ書ける余白のある紙を次々と捨てる姿に、うんざりしてしまつたとのこと。

確 かに、子どもは何でも遊びにも、ティッシュペーパーを何枚も出して遊び、食事を手でこねて感触を楽しむ姿は、「いろいろともつたいないことをする」という思いにさせたことでしょうか。そこに付き合う大人がっかりするのは当たり前のように思います。

も ったいないという考えは大人になる上でとても大切な学びです。子ども向け辞典ではないし、むだにしてほしくないというきもち」と記載される

ように、もったいないとは気持ちを表現する日本独自の考えです。「もったいない」は、「無駄なことをしない」という意味も含め、感謝の気持ちや物を大切に持つ気持ちが含まれた大きな意味を持つ言葉なのです。しかし、言葉に含められた意味を子どもがなんとなく理解し始めるのは、4〜5歳くらいと考えられています。保育所や幼稚園で「水の出しっぱなし」などの無駄遣いを丁寧に教えるのが年中・年長児のお子さんからというのも根拠があるのです。

一方、相反するようですが、子どもは初めて見ることに夢中になって遊ぶ特徴を持っています。天気がいい日にホースから水を出しっぱなしにして、虹を偶然発見して喜んだり、ありったけの折り紙を一度にハサミで切ろうとして、それが難しい

と知ったりします。子どもは、夢中になって遊ぶことから学びを深めていく生き物です。

子 どもの知的好奇心や学びを大切にしつつ、「もったいない」という気持ちを教えていくのは、とても難しいことかもしれません。ですから、まずは遊びの時間とことん取り組み、日常生活にある「もったいない」は丁寧に教えてみてはいいかがでしょうか。

日々の暮らしの中では、電気をつけっぱなしにしないこと、チラシの裏面が白紙のときは使える紙として扱うこと、歯をみがくときは水を出したままにしないこと、食べ物を買うときは食べ残しをしないように気を付けることなど、たくさんの「もったいない」を教える機会が転がっています。

ど んなものも豊富にある現状を本当に実感することは難しいからこそ、たくさんの「もったいない」の機会を通して、「こういうときに、もったいないっていうんだな」と感じてもらうことが、子どもの学びに繋がります。「もったいない」と思う気持ちを育て、限りある資源を大切にできるお子さんに成長して欲しいですね。

もったいないの取り組み

子育て支援センター「おさがりひろば」

びわのかげ保育所に隣接している子育て支援センターでは、まだ使えるけれど行先のない洋服やおもちゃ、靴などを提供いただき、あそびに来たご家庭が自由に欲しいものを持って帰る取組を行っています。

電話 0241-62-9703



社会福祉協議会「学生服等リユース事業」

学校入学で大きな出費となる小・中学校・高校の運動着や制服をおさがりとしてゆずっていただき、希望するご家庭にお渡しする仕組みを立ち上げています。おゆずりいただける方は、クリーニングや洗濯のご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

電話 0241-62-4169

栄養士監修コラム

今月の健康レシピ



今月の野菜 なす

なすには、ポリフェノールの一種で抗酸化作用のある「ナスニン」、赤血球造血作用で貧血、動脈硬化の予防効果があるとされている「葉酸」、余分な塩分や水分を体外に排出し、高血圧の予防やむくみの解消に役立つ「カリウム」が含まれています。

また、ナスニンは、紫色の皮の部分に含まれているため、皮はむかずに食べるのがオススメです。

作り方

- ① しし唐辛子は軸を除く、なすは縦に半分に切り、切り口に格子状に切り目を入れる
- ② フライパンに油をひいて鶏挽肉を入れ火にかけ、味噌・酒・生姜汁を加えて混ぜ弱火にかけ、練り混ぜる
- ③ 油を熱し、なすは切り目を入れた方を下にして中火で焼き、裏返して上に②とチーズをのせて弱火で3分ほど焼き、途中でしし唐辛子を入れて焼き、皿に盛りつけてれば完成

なすの鶏味噌 チーズ田楽

栄養価(1人分)	
エネルギー	182kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	11.7g
炭水化物	3.7g
塩分相当量	1.2g



材料(4人分)

なす	4本	味噌	大さじ1
鶏挽肉	100g	酒	小さじ2
しし唐辛子	8本	生姜汁	少々
とろけるチーズ	80g	キャノーラ油	小さじ1