

会話できる程度の有酸素運動で十分

### 強い負荷よりニコニコペースで継続を

肥満や高血圧の改善には食事と同じくらい運動も重要です。特に、全身を使って酸素を多く取り込む有酸素運動が効果的。できれば30分以上の運動が望ましいとされていますが、時間がない人や、体力に自信のない人は15～20分程度の運動を、朝晩2回に分けて行っても十分な効果があります。ポイントは強い負荷でたまたに運動するよりも、会話を楽しめるくらいの「ニコニコペース」でゆっくり長く続けること。準備運動や水分補給も忘れずに。

続けることが大事と



大切なのは生活リズム

### 血圧改善の第一歩は 食生活の見直しから

肥満や高血圧の人ほど「朝食を食べない」「昼食はコンビニ弁当やカップ麺のみ」「夜は遅い時間まで食べている」など、不規則で偏った食生活を送っています。ダイエットや時間がないことを理由に朝食を抜くと、空腹によるストレスで血圧が上がり、間食や昼食を食べ過ぎるなど、逆に肥満のリスクが上がることに。さらに弁当や外食には野菜が少ないため、炭水化物や糖質の取りすぎになりがちです。カット野菜などをプラスして補う工夫が必要です。



宮川妙子 栄養士

そして、夕食で気を付けるポイントが遅い時間に食べないこと。就寝の2時間前まで食べていると思っている人が多くいますが、それはあくまでも目安です。夜は、体が脂肪を貯めこもつとるので、肥満や高血圧の原因にもなります。

### 減らすより野菜プラス



カップ麺やお弁当を食べるときは野菜をプラス。栄養の偏りを防ぐのはもちろん、野菜でも十分な満腹感が得られるので肥満防止に。先に野菜を食べると食物繊維が糖質や脂質の吸収を抑制する効果もある。

### 遅い食事は避ける

夜は体が脂肪分を貯えようとして太りやすくなります。夜8時以降の食事が多い人は要注意。食事量よりも食事時間に気を付けることが肥満防止の第一歩。アルコールも休肝日や適量を守る。

### 朝食抜きは逆に太る？

ダイエットや時間がないなどの理由で朝食を食べない人がいますが、そんな人ほど多く見られるのが間食。菓子パン1個で1食分のカロリーがあるものも。間食によって食事時間がずれ、寝る前に食べるなどの悪循環になるケースも多い。



### 健康運動教室



毎週火曜日10時30分から1時間ほど運動実践指導士によるストレッチや有酸素運動を受けられます。第1、2火曜日は田代保健福祉センターで、第3、4火曜日は町総合交流センターで開催しており誰でも参加できます。

### コンディショニング教室



毎月第1、3火曜日に町総合交流センターで開催。予約制で1日3人までとなっています。運動実践指導士が1対1でそれぞれの体に合ったストレッチや運動の方法を指導。結果は保健師が記録して当日持ち帰れます。

### トレーニングマシン



町総合交流センターにランニングマシンやトレーニングマシンが設置してあります。利用料は1回200円でお得な回数券もあります。利用するにはマシン講習の受講が必要となりますのでお申込みください。

### 各種健康相談



健康相談と母子相談を町交流センターと田代保健福祉センターでそれぞれ月1回開催しています。日時は毎月の広報紙裏面に掲載。血圧測定や尿検査もあり、1歳の誕生児には絵本のプレゼントもあります。

① 高血圧ってむずかしい... どうしようかな  
うーん パンフ読んでも...

② そんな人に朗報よ!  
講演会の知らせ

③ じつはこれよ 言いたかったのよ  
大石充先生の講演会が12月3日に文化センターであるの。これを聞けば高血圧対策はばっちりよ!

## 鹿児島大学 大石 充 教授による 知っとく教室講演会

食事やお酒が血管に与える影響について分かりやすく講話

日時 ▶ 12月3日 火 15:00-  
場所 ▶ 町文化センター 2階大会議室  
「生活習慣病予防からはじまる健康長寿の道」



講師 大石 充 教授  
(鹿児島大学 高血圧内科)  
鹿児島大学病院副院長。平成29年度から垂水市スーパーバイザーを兼任し、テレビ「たけしの家庭の医学」にも出演するなど、高血圧や生活習慣病などの予防や改善に向けた周知・啓発活動に取り組んでいる。

④ サラダ、間食抜き... 私を試してみよ  
えーと...ほかに食べる順番は野菜、たんぱく質、糖質の順に...  
すごい棒読み!

⑤ まだまだよ!  
食事だけではまだまだよ!  
これで安心ね 次の健診が楽しみ

⑥ 町では運動教室やコンディショニング教室新しくできた交流センターにはマシンも設置してるの次で紹介するね!  
さうそく今日から朝ごはん作るから! お昼は野菜もたべてね  
さっそく今日から朝ごはん食べてー  
昼は野菜も食べるぞー  
夜ごはん早めに済ませて寝よう!  
長野先生が説明します

⑦ 運動するとさらに効果的  
待った!  
ちょっと