

知ってトクする健康の話

29



今月の執筆者
宮木清美 看護師

今月の知ってトクする健康の話のテーマは「健康ウォーキング」。宮木清美看護師がご紹介します。

このページでは、カゼの予防、健康診断、心のケア、食事に関する豆知識など、皆さんが日頃気になっている健康に関するよもやま話を、保健師・栄養士・看護師の皆さんがリレー形式で紹介しています。

さあ始めましょう！

健康ウォーキング

朝夕が肌寒くなりましたが、日中は秋風が心地よい季節となりました。皆さん、夏の疲れは残っていませんか？涼しくなり、運動にはもってこいの季節。今回は気軽にできるウォーキングについてご紹介します。

有酸素運動…呼吸をしながら運動すること

「生活習慣病」の改善に
糖尿病：ウォーキングで血糖値が下がります。継続すると筋肉などにブドウ糖を取り込みやすくなり、高血糖が改善されます。
脂質異常症（高脂血症）：ウォーキングを続けると、血液中の「中性脂肪」が減り、「HDLコレステロール（善玉）」が増えます。
高血圧：ウォーキングを続けると、末梢神経が広がって血管の循環が良くなり、血圧が下がります。

肥満や生活習慣病の改善が目的の人は、軽い食事制限を加えて、運動後も食べ過ぎないように注意しましょう。体調の悪いときには休むことも必要です。また、膝や腰の痛みがあるときには、無理のない「水中運動」に変更することをお勧めします。必ず担当医に相談してくださいね。
体の状態や生活習慣に合わせて時間帯を決めましょう
毎月、町が実施する健康相談で「いつ歩くのが良いのか」と聞かれます。時間帯で効果や注意点は異なります。
朝は↓ 運動を習慣化しやすいのですが、朝は血液が濃縮

されているため、脳卒中のリスクが高いと言われています。運動の前には必ず水分を取って、準備体操をしましょう。
昼は↓ 安全に運動をしやすいのですが、なかなか時間を確保しづらいものです。「ちょこまか運動」を心がけましょう。
夕方は↓ 肥満改善に効果的です。しかし薄暗い時間帯で視界が悪いため、反射テープを付け、自動車に注意しましょう。
食前に運動すると、脂肪細胞の縮小に効果的です。糖尿病になりにくい体質に改善されます。
食後に運動すると、血糖、血中脂質の改善が図られ、血糖値の上昇を抑えられます。
歩く時間は20から30分以上続けるとより効果的です。でも60分以上続けると血液中の「ケトン体」が増えて、意識を失う危険性があります。60分たったなら休んでください。

ちょこまか運動…日常生活の中で、立ったり歩いたり、階段を使う機会を増やすことでエネルギー消費量を増加させる軽い動き

入学・進学	婚礼内祝	出産内祝	快気祝	新築記念	カタログギフト	弔事・法要
川根地区 無料宅配！						できる限りのお手伝い致します！
						ギフトセンター文化堂

少し前のことですが、8月15日に徳山の盆踊に参加しました。盆踊りといえば、太鼓を叩くやぐらの周りを、ワイワイ踊る「ザ・盆踊り」しか知らないわたしにとって、鹿ん舞やヒーヤイは初めて見るものでした。

役員の方に、何の役をやるかと聞かれたとき、中学・高校と吹奏楽部で打楽器を担当していたので、太鼓に魅力を感じましたが、何事もチャレンジ！と思い、笛を吹くことにしました。

練習に行くたびに、「徳山の盆踊」について、資料を交えて説明してくれる先生や、分からないところを何度も教えてくれる地域の皆さんに助けられました。おかげで無事本番を迎えることができました。



今月の千江's SHOT
徳山の盆踊に参加しました

たくさんのお客さんの前での初舞台でしたが、まったく緊張せずに、差し入れのビールを少々？飲みながら、誰よりも楽しんでいたような気がします。この徳山の盆踊に参加したこと、昔からの伝統を、今の世代から次の世代に伝えていくことの大切さを実感しました。その土地ならではの習慣や言葉、料理など、ずっと伝えてほしいと思うし、自分もそれを伝えることができる「物知りおばあちゃん

ん」になりたいです。今わたしの中にある最新情報は、自分が協力隊に参加するきっかけくれた土屋鉄郎さんと、新茶の時期にお世話になった大村雄一郎さんが、全国茶品評会で農林水産大臣賞を受賞したことです。わたしは少しお手伝いしたのですが、自分のことのようにうれしくなりました。このことは、ずっと伝えていくと思いますが、「少し手伝ったお茶」が、いつの間にか「わたしが作ったお茶」になり、「わたしは昔、農林水産大臣賞を取ったんだよ」と言いながら歩くおばあちゃんになっていて、私も笑って許してくださいね。

いつか自分も大臣賞を取れるようなお茶を作って、自分で手揉みしたお茶で一服できたら最高ですよ。先日、静岡新聞がわたしのことを紹介してくれました。実は同じ新聞の別ページに、ダイラポッチ姿のわたしも掲載されました。同じ日に2つも掲載されるなんて、人生のピークかしら？と勘違いしそうになりましたが、本当のピークはこれから迎えるんだ！と信じて、今日も張り切っています。



中野千江 (なかのちえ)
北海道札幌市出身
緑のふるさと協力隊員第15期生
一緑のふるさと協力隊とは
特定非営利活動法人地球緑化センターが実施している事業の一つ。農山村に興味を持つ若者を、地方自治体に一年間派遣し、地域の活性化に貢献している。協力隊員たちは、農林畜産業など担い手が不足する第1次産業や、新しい刺激を求めている観光施設などで、地域全体のための協力活動に取り組んでいる。千江さんは第15期生、川根本町2代目の隊員。

緑のふるさと協力隊員奮闘記

ちえの千江の輪。

chie' Ring NO. 5

メーカー展示会 (来期予約会) [オチアイ 10/24・25] [カワサキ 11/7・8]

メーカー展示会をご利用いただくと、通常値引きとさらに予約値引きにてご購入いただけます。このチャンスをお見逃しなく！ 予約は当店へ電話でOK、一括予約いたします。

農機具の購入・修理・改造など、お気軽にご相談ください。地域のお店だからこそ、ていねいに、分かりやすく、迅速に対応いたします！

〒428-0313 川根本町上長尾795-1
前田機材
TEL 56-0006
FAX 56-0009