

今月の担当



保健師
うちむら 彩華
あや か

新たな1年!! 出会いを大切に、マラソン・サーフィン・パレー・登山...とアクティブに過ごしたいです♪

健康情報

今年こそやるぞ!! 健康ダイエット
~早めに正月太りを解消しましょう~

2016年は、ファイターの日本一・コンサドーレのJ1昇格など、道内で明るいニュースが続きましたね。「今年こそ」というフレーズをよく耳にしましたが、もともと太っている方も、年末年始の暴飲暴食で体重が増えた方も「今年こそ」健康的に減量に取り組み、健康な体を手に入れましょう。

肥満は病気につながる

肥満とは、体の中に余分な脂肪がついた状態で、BMIが25以上の場合をいいます。特に、内臓脂肪型(りんご型)肥満は高血圧や糖尿病、脂質異常症、痛風などの病気を発症しやすく、動脈硬化を早めて心筋梗塞や脳梗塞につながる危険があります。しかし、内臓脂肪は減量することで減るといった特徴があります。減量の目安を参考に、ゆっくり減量に取り組みましょう。

BMIの算出方法
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

減量の目安
6カ月で3~5%減(今の体重×0.03~0.05kg減)

ぼうさいコラム Vol.22 防災訓練と厚南中学校での授業に関わって



津波についての講話では多くの質問が寄せられました

あけましておめでとうございませ。2017年も、どうぞよろしくお願いたします。
11月30日、厚南・共和団地・浜厚真自治会を対象とした防災訓練が実施されました。私は厚南会館で津波に関するお話しをしたのですが、多岐にわたるご質問をいただく中で、参加された方々の熱心さを感じました。また、北海道が認定する、町内の「地域防災マスター」には、モニターとして各地の様子を見ていただきました。厚真町の海は、夏はサーファーの方々などでもにぎわいます。町で暮らす方々と、町に遊びに来る方々が無事に避難できるにはどうしたらよいか、これからも考えていきたいと思えます。
12月10日(土)には、厚南中学校全校生徒を対象とした防災授業を



ただいけ ゆき
定池 祐季
東京大学大学院情報学環
総合防災情報研究センター(CIDIR)
特任助教

剣淵町出身。北海道大学大学院文学研究科博士後期課程修了、博士(文学)。北海道大学助教を経て現職。専門は、災害社会学・防災教育。北海道南西沖地震を奥尻島で経験、災害復興と地域防災に関する研究に取り組むほか、各地で防災教育活動を展開している。2014年より厚真町防災アドバイザー。

実施しました。授業では、10月に実施した厚真中学校と同様に、厚真町版HUGのカード1枚(一家族の避難所での過ごし方)についてグループごとに考えてもらいました。生徒のみなさんは悩みながらも、高学年が上手にリードしてくれながら、自分たちなりの考えをまとめ、発表してくれました。
災害時には「正解」がなく、みんなが答えを「作り上げる」場面が多く出てきます。厚真の子どもたちにはそれができる力があると感じました。

健康ダイエットのポイント

1 「余分に食べる」「きつかけ」を減らす

①間食(甘い物)
間食でお菓子などの甘い物をとったり、体に良いからと大量の果物を食べたりしている方は、間食をやめるだけで減量目標を達成できることが少なくありません。量や回数を抑えたり、カロリー表示に注意するなど工夫してみてください。

また、お菓子やジュースを必要以上に買いだめせず、目につく場所には置かないようにしましょう。

②お酒

お酒を飲みすぎたり、からあげなどの脂っこいおつまみをとったりすると、太りやすくなります。週に2日は休肝日を設け、おつまみには枝豆や豆腐など低エネルギーの食品を選びましょう。



健康ダイエットのポイント

2 「太りやすい食べ方」を見直す

①朝食を食べる
朝食を抜くと、体が本来もっている体内リズムが乱れ、太りやすくなります。また、昼食で食べすぎてしまえば、朝はバナナ1本だけでもとりましょう。炭水化物とたんぱく質を併せると代謝が高まるので、ご飯と卵、パンとチーズなどを組み合わせるとより良いでしょう。

②夕食を食べ過ぎない

夜にまとめ食いをすると、食べたものが脂肪としてため込まれやすくなります。また、3食の量のバランスが悪いと太りやすくなります。3食規則正しく、量をほぼ均等にしておきましょう。

③夜9時以降は食べない

脂肪の合成を促すたんぱく質は深夜に分泌が急増するので、夜遅くに食べると太りやすくなります。寝る前2時間は食べないことが一番ですが、どうしても夜遅くなるときは、夕方ごろに軽く食べておき、遅い時間にはできるだけ

④よく噛んで
量は控えるようにしよう。
脳は食べ始めて20分くらいたつと、満腹指令を出して食べるのにストップをかける。食べる速度が速いと、指令を出すまでに必要以上に食べてしまいます。食べる速度が速い人は、いつもの倍くらいの時間をかけ、よく噛んで食べることで、自然と食べる量を減らすことができます。

⑤もつたない精神を捨てる
余った料理が目の前にあると食べたくなるので、食後はすぐに冷蔵庫に入れるか、思いきって処分しましょう。また、適量を考え、作りすぎないようにしましょう。

体重はできれば毎日測りましょう

起床時より寝る前の方が1kgくらい増えますが、翌日には戻るのが普通です。体重を記録できる用紙もありますので、活用したい方は保健師にお声かけください。



気象台ノート



>> 火山の噴火警戒レベル

日本には現在110の活火山があり、そのうちの50火山で火山活動を24時間体制で常時観測・監視しています。胆振地方の有珠山・樽前山・倶多楽も常時観測火山で、噴火警戒レベルを運用しています。

噴火警戒レベルは、火山活動の状況に応じた「警戒が必要な範囲」を踏まえて、主に火山周辺の防災機関や住民等のとるべき行動を5段階に区分した指標で、それぞれのレベルのキーワードが基本的な防災対応となっており、レベル5は「避難」、レベル4は「避難準備」、レベル3は「入山規制」、レベル2は「火口周辺規制」、レベル1は「活火山であることに留意」です。取るべき行動は、気象庁ホームページなどで確認してください。

また、火山が噴火した時は火山灰が降ることがあります。気象庁では降灰予報を発表して、降灰の範囲や降灰の始まる時間、降灰量などをお知らせしますので、火山灰が目に入らないように、また吸い込まないようにゴーグルやマスクなどによる防護や、外出を控えるなどの行動をとってください。



▲胆振地方の火山

問い合わせ 室蘭地方気象台 ☎0143-22-4249