

### 保健師さんの けんこうだより

今月のお題

## 「ウエストサイズ (へそ周り)にご注意！」

「糖尿病」・「高血圧」・「高脂血症」などの一つ一つは軽症であっても、これらの病気が重複すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などを起こしやすくなります。

この状態を「メタボリック症候群」といい、WHO（世界保健機構）で診断基準がつけられ、わが国でも統一的な定義と診断基準が作成されました。

◆メタボリック症候群の診断基準(H17 / 4月)  
ウエスト(おへその周囲)が、男性85センチ以上、女性90センチ以上あり、次の3項目のうち2項目以上該当するとき。

- ①中性脂肪が150mg/dl 以上あるいはHDLコレステロール40mg/dl 未満
- ②血圧が130/85mm/Hg 以上
- ③空腹時血糖が110mg/dl 以上

●メタボリック症候群の背景には肥満(内臓肥満)があり、内臓脂肪は運動不足の人に多く、中年以降に付く傾向があります。腹部の腸間膜や肝臓にたまる内臓脂肪細胞は肥大化し、糖尿病をおこしたり血圧を高めたりするさまざまな生理活性物質を放出するため、多くの病気の原因となるのです。

ただし、この内臓脂肪は分解が速く、増えやすいが減りやすい性質を持っていますから、ダイエット効果が早くあらわれます。エネルギー源となる糖分と脂肪を減らし、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、繊維質は十分とって健康的にシェイプアップしましょう。『1に運動、2に食事、しっかり禁煙、5にクスリ』が基本です。



あなたのウエストは何cm

## 団体 サークル紹介

- ◆団体名：フラワーアレンジメント愛好会
- ◆活動日時：毎月第2・4木曜日 午後7時30分から
- ◆活動場所：町勤労青少年ホーム
- ◆連絡先：小貫町子 ☎62-3571



フラワーアレンジメント愛好会は、平成11年に発足し、現在10名の会員のみなが楽しんでながら作品づくりに励んでいます。フラワーアレンジメントとは、主に欧米で発達した生け花のことで、ブーケやコサージュなどをイメージしていただければ分ると思います。愛好会代表の小貫町子さんに、お話を伺いますと「フラワーアレンジメントを始め、6年が経ちますが、毎回、

季節の花々を触ることができると、完成した作品を飾ると家が華やかになります。会費は、1回につき材料代として2千円かかりますが、とてもそのお金では買えないものばかり。みなさんもご自宅を自分でつくった作品で飾ってみませんか。」と話してくださいました。なお、愛好会では、作品を春・秋の文化祭などに出品していますので、ぜひご覧ください。

## 町民リレー……………(228)

今野 サク子 さん(中町)



ガールスカウトの制服を着て

## ぜひ、ガールスカウト活動をのぞいて見てください

「子どもも独立したので、これからは、自分のやりたいことをやって楽しく生き生きと暮らしていきたいですね。」と話す今野サク子さん。そんな今野さんが、現在、

熱中しているのはバウンドテニスと登山。バウンドテニスの方は町の協会に加入しており、毎週月・土曜日に練習に励んでいるそうです。一方の登山の方ですが、須賀川市の

登山クラブに加入し県内外の山々に登っているそうです。「この前は福島の吾妻山に登りました。山を登るのは大変ですが、頂上について、雄大な景色を見るとそんな苦勞も

吹き飛んでしまいますね。」と話してくださいました。そんな、今野さんですが、ボランティア活動にも熱心で、ガールスカウト活動を23年務めています。「私が、ガールスカウト活動を始めたのは、友だちに誘われたこととボランティア活動に興味を持ってからです。ガールスカウトでキャンプなどをすると子どもたちがとても喜びます。興味のある方はぜひ参加してみませんか。」と話してくださいました。

最後に町づくりについて尋ねると、「最近、子どもを巻き込む凶悪犯罪が増えているので、昔のように子どもが外でのびのびと遊べるような世の中になるといいですね。」と話してくださいました。今回は、今野さんの紹介で中町の滝口智之さんを紹介します。



広告

豊 ぶすま 障子クロス の貼り替えなら

# 吉田豊店

いつもチラシを配布がせています  
吉田豊店で、  
豊・襦・内装を替えたい方と  
いた方お気軽にご相談ください。

鏡石町本町255  
電話 62-2257  
http://www13.ocn.ne.jp/~washitu/

- たたみ 4500円(税込み)/枚～
- ぶすま 2500円(税込み)/枚～
- 障子 1785円(税込み)/本～
- クロス 1365円(税込み)/㎡～

広告

福島県知事許可 第11069号  
一般電気工事・設計施工請負一式・東北電力電気温水器サービス店  
有限会社 高橋電気工事

福島県岩瀬郡鏡石町北町173  
TEL 0248(62)4553(代表)  
FAX 0248(62)4569  
E-mail: tk-denki@f7.dion.ne.jp

パソコン教室  
ウオッツ! 鏡石校

超初心者でもちゃんとパソコンが使えるようになる、  
楽しいパソコン教室です。ぜひ、無料体験をご利用ください。

福島県岩瀬郡鏡石町北町173  
電話0248-62-4558  
E-mail: hitomi31@r7.dion.ne.jp  
JRL: http://www.h2.dion.ne.jp/~wants/

