

きみの はとふる・たいむ

〜 運動でメタボ予防 〜

メタボは痛みなどの自覚症状はありませんが、心筋硬塞や脳卒中を引き起こすおそれのある危険な状態です。食べすぎや身体活動・運動不足を解消するなど、生活習慣を見直し内臓脂肪を減らすことが大切です。

メタボ予防して、ボランティア活動の体力作り!

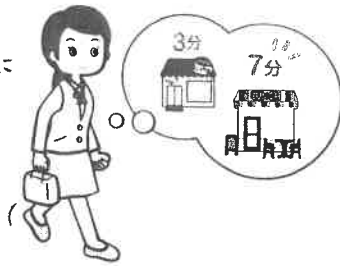
| メタボの判定基準 (以下の2つ以上に該当) | |
|--------------------------|---|
| 腹囲 | |
| 男性 | 85cm以上 |
| 女性 | 90cm以上 |
| ① 脂質異常 | 中性脂肪値 ... 150mg/dl以上 HDLコレステロール値 ... 40mg/dl未満 |
| ② 高血圧 | 最高血圧 ... 130mmHg以上 最低血圧 ... 85mmHg以上 |
| ③ 高血糖 | 空腹時血糖 ... 110mg/dl以上 |

メタボリック シンドローム

今より10分多く体を動かそう

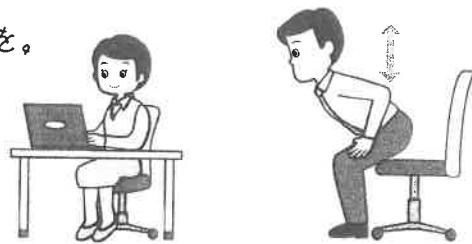
← 僅かく合間に →

- ・ランチでちょっと離れに店に
- ・仕事の休みの時間に軽くストレッチ
- ・通勤を自転車にしたり1駅分を徒歩にする。
- ・歩く時は歩幅を広く歩く



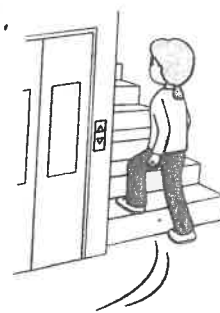
◎ 座りっぱなしの人は要注意

- ・長時間の座りっぱなしは健康に悪影響があります。
- 30分に1回は立ち上がってストレッチを。



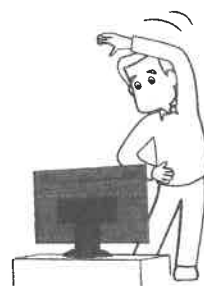
← 生活の中でこまめに →

- ・エレベーターを控え、階段を利用。
- ・テレビを見ながらロコレやストレッチをする。
- ・ソラジヤ洗たくなど家事はキビキビスライ。
- ・歩いて買い物や子ども・孫の送り迎えをする



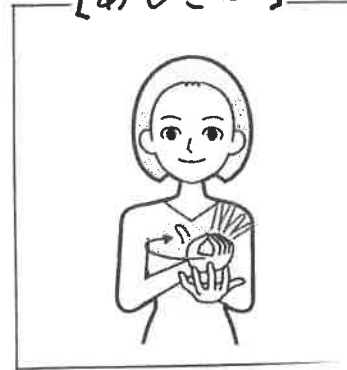
◎ 活発な高齢者ほど要介護リスクも低い。

- ・日に40分ほど体を動かす高齢者は、10～15分ほめか動かない人比べて関節痛や認知症になるリスクが20%も低いことがわかっています。



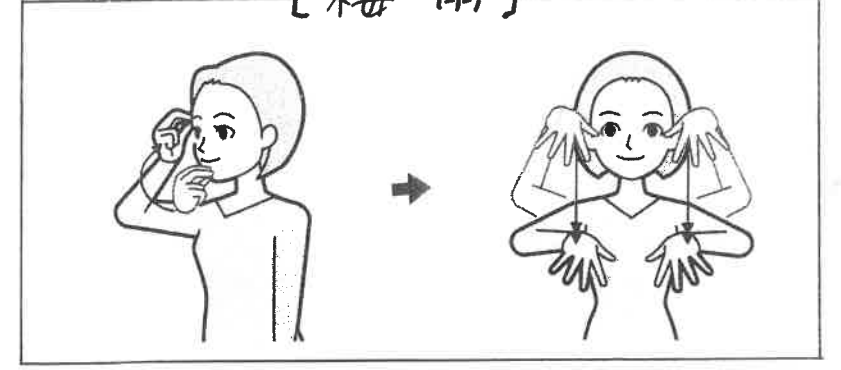
手話うち

[あじさい]



軽く指を曲げた左手掌の上を右手親指と4指を開閉させて回す

[梅雨]



唇の下につけた右手3指のつまみこめかみにつけ

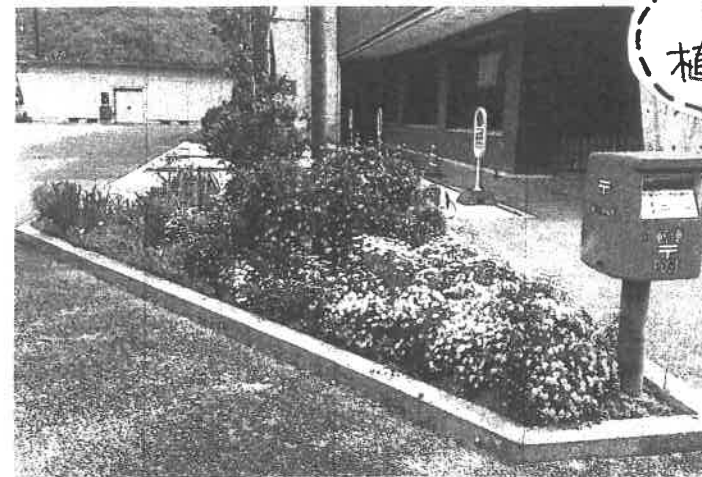
指を広げた両手を上から下へ2回下ろす

紀美野町のボランティアを紹介します

野上のすてきなゴミ仲間 1994年(平成6)発足

紀美野町総合福祉センター

赤いポストのある花だん



春と秋、花苗の植え付けをしています。

お花で、みんな元気に!

福祉センターに来所された方や職員の方など、通りすがりにササッと草引きして下さったり、夏場の水やりをしていただいたり... みなさんに大切に見守られている花だんです。みなさんに、ほっこり笑顔になってもらえるよう花づくりをしています。

お問い合わせ TEL 489-2255
紀美野町ボランティアセンター

朗読講座

ボランティア伝言板

はとふるたいむ 3月号で お知らせした朗読講座です

日時 令和2年6月29日(月) 13:30～ 講師 和み協会代表 吉村美佳氏
場所 紀美野町総合福祉センター (和み朗読教室・和みマナー教室 主宰)
受講料 無料

※申し込み締め切りは、6月24日(水)まで

お問い合わせ
紀美野町社会福祉協議会 TEL 489-9962

ボランティアだより

