

肥満大敵

肥満とは

肥満というのは、ふつうからだか太っているという意味ですが、医学的に「肥満」という言葉を使うときには、脂肪が一定以上に多くなった状態のことをいいます。

肥満には、内臓のまわりに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満 (=りんご型肥満)」と皮下に脂肪がたまる「皮下脂肪型肥満 (=洋なし型肥満)」があります。内臓脂肪型肥満は、生活習慣病(脳卒中・心筋梗塞・糖尿病等)を招きやすいといわれています。

BMI って

肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMI (Body Mass Index) という数値であらわします。

BMI計算式

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI 22を基準とし、25以上を肥満としています。



肥満のこわさは?

通常、脂肪細胞からは、インスリン(血糖を下げる働きがある)の働きをよくしたり、動脈硬化を抑えたりするなどの、よい働きをするホルモンが出ています。

ですが、脂肪細胞が過剰にたまることによって……

脂肪細胞のよい働きが抑えられ、高血糖や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病になりやすくなるとともに、動脈硬化(血管障害)が進みやすい状態となります。

(いわゆるメタボリックシンドロームです)

放っておくと……

心臓病や脳卒中など、命にかかわる病気を招きます。



【警告】インフルエンザ・新型インフルエンザの感染がさらに拡大しています

気になる症状がある場合は、早く医療機関を受診してください。

感染予防のため、家庭や職場で一人ひとりが確実に次のことを実践してください。

- ◎人ごみはなるべく避ける
- ◎外出後は必ず「手洗い」と「うがい」をする
- ◎咳エチケットを守る
- ◎発熱・咳などの症状が出たときは、マスクを着用し速やかに医療機関を受診
- ◎栄養バランスのとれた食事と十分な休養をとる

【保健福祉グループ ☎52-9871】



「体重をヘルシーにしませんか」

～ヘルシーライフにむけて～

募集
します

生活習慣病予防教室 (脂質異常症個別健康教育)

そこで
こんな教室を
考えてみました。



(1) 対象・定員:おおむね65歳までの方、20人程度

- 中性脂肪が高い方
- 最近体重が増えて、気になる方
- BMIが、25以上の方

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

(2) 費用

調理実習費のみ実費徴収

(3) 場所

いきいき広場

(4) 申込方法

11月13日(金)までに、いきいき広場内保健福祉グループへ
申し込んでください。

(5) 時間

13:30から15:00ぐらいまで

※調理実習は、10:30から行います。

どれかにあてはまる方は、
ぜひ参加してください。

やせることを
一緒に、楽しみ
ましょう。



日程	内容	日程	内容
第1回 11月17日(火)	開講式 オリエンテーション 栄養の話+目標の設定 生活習慣病の話	第4回 1月12日(火)	「ぶちエアロビ」 寒さに負けず、楽しく体を動かしましょう
第2回 11月26日(水)	「歩くことを楽しみましょう」 運動の話 実際の運動(運動インストラクター) 楽しく体を動かしてみよう	第5回 1月26日(火)	「栄養について考えましょう」 フードモデルバイキング グループワーク(管理栄養士)
第3回 12月8日(火)	調理実習 ヘルシー弁当を作ろう 「自分自身の栄養をチェックしてみよう」	第6回 2月9日(火)	歯周病の話(歯科衛生士) 歯について考えよう 「閉講式」

申込・問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871