



内臓脂肪はインスリンの働きを妨げます

脂肪肝は肝臓に脂肪が溜まった状態のこと、脂肪筋は脂肪をたくさん溜め込んだ筋肉のことをいいます。今月は血糖コントロールに欠かせない運動について紹介します。

血糖を下げるためには、有酸素運動と筋トレを週に3回以上合計150分行うこと、食後30〜60分前後に行うこと、運動前後のストレッチを行うことが効果的です。また、摂取カロリーより消費カロリーを多くすること、心がけましょう。運動による血糖降下作用は、運動後も12〜72時間持続します。



段差や台を用いて、その場で昇り降りする運動を紹介いたします。段差さえあればどこでも行えるのが特徴で、1分間に昇り降りする回数で運動強度を設定することができます。踏み台は、安全のため安定感のある台を選んでください。

運動の継続は筋力なり

筋力はパワーのみならず、動ける体の維持と良好な血糖コントロールにも関係します。しかし、なかなかできない運動の継続。なぜ継続できないのでしょうか。「時間がない」という理由以外にも「筋肉を疲れさせて動きにくい状態にしてしまうこと」が要因であると言われます。筋肉のトレーニングやランニングなどの運動をする

と筋肉は縮みます(筋肉が緊張している状態)。ストレッチやケアを怠ると、筋肉が伸びにくくなり、硬く縮んだ筋肉へと変化します。硬くなった筋肉の状態では関節の可動域が狭くなるため動きにくく、運動の継続を困難にさせ、やる気もなくなってしまう。運動を継続している人の筋肉には、「動きやすい状態が保たれている」という共通点があるといわれています。運動前後や生活の中で適度なストレッチを行い、筋肉を動きやすい状態に保つことを心掛けましょう。細切れ時間の活用や自身の「ニコニコペース(息切れする一歩手前の運動強度)」を意識して良好な血糖コントロールをしていきましょう。

健康推進課 健康推進係
☎62-11111
内線124

毎年手続きが必要です！ 児童手当

児童を養育している人に支給される児童手当を受給するには毎年「現況届」を提出してもらう必要があります。

「現況届」は受給者の状況を把握し、6月分以降の児童手当などを引き続き受ける要件(児童の監護状況や生計同一関係など)を満たしているかどうかを確認するためのものです。

6月上旬に受給者の皆さまに「現況届」を発送しますので、6月29日(金)までに町役場住民福祉課に提出をお願いします。「現況届」の提出がない場合には6月以降の手当が受けられなくなりますので必ず提出してください。

必要な添付書類

- 請求者の健康保険証の写し
- 単身赴任等で児童と別居している人
→児童の住所地の住民票謄本と別居監護申出書

詳しくは、お問い合わせください。



問 住民福祉課 福祉係
☎62-1111 内線133



子育て支援センター 活動状況報告

★簡単フッキング

4月13日(金)

防災官の岩下幸夫さんを招いて、2年前の熊本地震を振り返りました。映像を見ながら話をきき、どれだけ大変な状況だったかを改めて思い出しました。その後、炊飯器を使わず鍋やポリ袋を使って炊飯したり、米粉で作った離乳食を試食したりしました。「熊本地震の時はまだ子どもがいなかった。自分で自分たちのことだけ考えれば良かったけど、今は子どもがいるので子どもも含めた防災対策を考えなければいけない。南海トラフ地震が必ず来るといって危機感を持って直ぐにでも災害に対するの備えをします。米粉を使った離乳食はすごく簡単でした」などの感想がありました。



★おはなし会

4月18日(水)

「もこもこ」「ちっちゃなおさかなちゃん」「しろいちようちよがとんでるよ」「じー」「あつぷぷ」「はらぺこあおむし」の読み聞かせや、♪キャベツの中から歌遊び、たんぼぼへりコプターの飛ばしっこ、ととけっこう・にぎりぱっちななどのわらべうた遊びで楽しみました。「春らしいお話をたくさん聞けて良かった。折り紙でのたんぼぼ作りなど、家にある物で簡単にできるおもちゃ作りは毎回教えて頂けてためになります。布遊びが特にお気に入りだったようで家でもしてみます」と、参加者からよるこびの声が聞けました。

★ベビーマッサージの会

4月20日(金)

3月がお休みでしたので2ヶ月ぶりの会でした。生後3〜7ヶ月の赤ちゃん連れの親子さんが集まって、和やかな時間を過ごしました。「途中で泣き出したけど前回よりは少し長くマッサージをすることができて楽しかった。お尻や頭のツボなども教えて貰って良かった」など、大変好評でした。

★わらべうたで遊ぼうの会

4月23日(月)

今年度より新しく始まった会です。これまでやってきたふれあい遊びやボール遊びの他に縄遊びや布遊び等もしました。参加者は「家でも歌と一緒にスキップをとりたい。ゆらゆら揺れる遊びの時、にこにこしていたので家でもやってみたい」と笑顔いっぱいでした。



7月は、定例の「おはなし会」「ベビーマッサージの会」「わらべうたで遊ぼうの会」以外に「体育館で遊ぼうの会」「公園で遊ぼうの会(プール開き・応急手当講習会)」を予定しています。

問 子育て支援センター
☎62-13311