

健康

シリーズ 血管を守って健やかな生活を送る

「脂質異常症」

健診を受けて「高脂血症」と言われた方も多いのではないのでしょうか。健診で中性脂肪、LDLコレステロールが高い、あるいは低い場合「脂質異常症」と言い、動脈硬化を引き起こし、狭心症や心筋梗塞を起こしやすくなります。さらに、高血圧、高血糖、内臓脂肪等と重なると、脳や腎臓など命にかかわる重大な病気も起こしやすくなります。

中性脂肪とコレステロール

いずれも、血液中の脂として認識されていますが、実は全く性質の異なる脂肪です。

中性脂肪は人のエネルギー源となるもので、使われない分は脂肪細胞に蓄えられ体重が増えることに繋がります。

食事の影響を受けやすく、運動により減らすことが出来ます。

一方コレステロールは、人の細胞膜やホルモンの材料になります。大部分は肝臓で合成され、加齢や遺伝に影響されやすくなります。肝臓で合成される原料は血液中に余っている糖と脂です。健診結果で血糖が高い、中性脂肪が高い方は余っていることになり

ます。コレステロールとして摂っていないと、体に必要な物なので合成されます。

年末・年始は要注意

どうして血液中の中性脂肪やLDLコレステロールが増えるか

加齢や遺伝の影響もあり、食事だけで解決するわけではありません。しかし、年末・年始は飲食の機会が増え、血液の変化を起こしやすくなります。

エネルギー源となる、糖質、脂質、たんぱく質やアルコールなどをとり過ぎると、まず肝臓に蓄え、糖を脂に変え、コレステロールを作りやすくなります。そしてアルコールにより肝臓の負担はますます増えてきます。

新年を元気に迎えるために、飲みすぎ、食べ過ぎに注意しましょう。体重の増え方も目安になります。

健診で高いと言われた方、自分の値によって対応が変わります。詳しくは次号で確認していきます。



健康推進課 健康推進係

内線 122

子育て子

子育て支援センター活動状況報告

公園で遊ぼう！の会

(積み木を作ろう！) 10月13日(金)

優しい日光が差し、さわやかな風がそよ吹く中、参加のお母さん達は積み木作りをしました。年に一度の活動です。

まず粗いサンドペーパーでざらざらの面と角を取り、その後、目の細かなサンドペーパーでなめらかになるように擦り、最後にオリブオイルを塗って仕上げました。殆どの方が1時間ほどで仕上げました。「もくもくと作業をした

り、ママさん達とのお喋りも楽しかった」「愛情込めて仕上げた玩具で楽しく遊んでくれる日が待たしいです」など大変好評でした。

その間、子どもたちは職員とボランティアさんと一緒に読み聞かせや歌遊びをしたり、自由に玩具で遊んだり、お喋りを楽しみました。

とボランティアさんと一緒に、そばの芝生広場で遊びました。大きな段ボール車やボールなどで遊ぶと室内とは違った楽しさに子どもたちの歓声は高く響きました。



交流バス遠足

10月20日(金)

天気が良ければ久木野のあそびの郷に行くはずでしたが、台風の影響で小雨模様の為、高SPOのマイクロバスに乗って南阿蘇村の子育て支援センター「わくわく広場」に向かいました。南阿蘇村の親子と一緒に読み聞かせや歌遊びをしたり、自由に玩具で遊んだり、お喋りを楽しみました。

した。「広い所で子どもが走り回っている姿を見て私も嬉しくなりました。他のお子さんも沢山遊べたし、他のママ達やボランティアさんとも話せて楽しかったです」と、またの再会を楽しみに広場を後にしました。

☆他にいつもの「おはなし会」「わらべうたの会」と「ベビーマッサージの会」も実施し、沢山の親子で楽しみました。



1月は、定例のおはなし会・わらべうたの会以外に、「鏡開きの会」や「思いっきり描こうの会」などを予定しています。たくさんのご参加、お待ちしております。

子育て支援センター

☎(62) 3311

南阿蘇ビジターセンター 阿蘇高森 自然だより

この鳥は、日本の最小の鳥で、夏場は高山に棲息していますが、高森町には11月頃から、3月頃まで見ることが出来ます。特徴は頭部の黄色いモヒカン模様で、黄色を菊に見立て、頭に戴いていることから、「キウイタダキ」という名前が付けられています。ビジターセンターの林でも、モミの木などの針葉樹の葉の間から、姿を見ることが出来ますよ。そつと、会いに来ませんか？



増田泰夫様撮影 (阿蘇地区パークボランティア)

南阿蘇ビジターセンター

☎(62) 0911

TPC たかもりポイントチャンネル番組表

6:00	町からのお知らせ
7:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
9:00	協育 TV (学校からのお知らせ)
9:20	警察・消防からのお知らせ
9:40	高森 TV 回覧板
9:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
11:50	TPC 速報
12:00	町からのお知らせ
13:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
15:00	協育 TV (学校からのお知らせ)
15:20	警察・消防からのお知らせ
15:40	高森 TV 回覧板
15:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
17:50	TPC 速報
18:00	町からのお知らせ
19:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
21:00	協育 TV (学校からのお知らせ)
21:20	警察・消防からのお知らせ
21:40	高森 TV 回覧板
21:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
0:00	町からのお知らせ
1:00	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
4:00	

※番組内容は予告なしに変更する場合があります