

健康

冬場は運動不足で…

ちよつと体重が気になる方へ。運動のコツ

ようやく暖かくなってきましたね。寒い間は運動不足で、ちよつと体重が気になる・・・という方もおられるのではないのでしょうか。

肥満（特に内臓蓄積型肥満）で一番こわいのは、重症になると命にかかわる多くの生活習慣病、例えば糖尿病や高血圧、脂質異常症のもとになりやすいということです。肥満は食事や運動で大きな改善が期待されます。

そこで今回は、運動で生活習慣病を予防するためのお話です。



① 有酸素運動を始めてみよう！

運動の中でも特に効果があるといわれているのが有酸素運動です。酸素を体内に取り込んでその酸素を使ってエネルギーを消費する運動で、脂肪を燃焼し血糖の上昇をおさえる効果があります。長期間くり返し続けると、肥満解消だけではなく血圧を下げる作用もあるそうです。

息が弾むくらいの無理なく続けられる運動がより効果的です。

有酸素運動の例

- ウォーキング ● サイクリング
- 軽いジョギング ● スイミング
- 水中歩行 ● ストレッチ運動
- エアロビクス・・・など

※心臓や腎臓に持病がある人、重度の高血圧の人には運動療法はすすめられません。必ず医師と相談してから運動して下さい。

② 運動時間の目安を知ろう！

生活習慣病予防のために運動をするときは、1日30分から45分ぐらいたを週に3日以上行うことが目安とされています。また、一気に30分運動しても、10分ずつを3回に分けて運動しても効果は同じだといわれています。

運動は、1週間に1回まとめて長時間するよりも、細切れでも続けることが大事になります。

ちよつとそこまで買い物、の往復に早歩きを10分ずつ、時間のあるときにストレッチを10分もやれば立派な運動になります。

コレは知っておきたい！

- 30分続けて運動しても、10分ずつ3回運動しても効果は同じ。
- 週に3日以上運動習慣を。
- 1回の運動時間は10分からと短時間でもOK。

③ ちよつとした心がけで運動!!

「毎日運動する時間なんてとれそうにない」、「運動しても長続きしない」という方も、たとえば掃除や洗濯、買い物、通勤、洗車など体を動かすチャンスは色々あります。まずは日常生活の中でこまめに体を動かすことを心がけ、余裕が出たら、運動をプラスしていきますましよう。小さなことでも「始める」ということが大切です。

チャレンジしてみよう！

- 近所のスーパーへは徒歩か自転車で行ってみる。
- いつもより3分長く掃除する（掃除は意外と運動量豊富！）
- 歯磨きや食器洗いをする間、足踏みをしてみる。
- テレビや新聞を見ながらでもストレッチしてみる。



問 健康推進課 健康推進係 ☎ (62) 1111 内線123

選挙

4月26日(日)執行 高森町長選挙及び高森町議会議員一般選挙
投票方法について(大切な1票を正確に投票しましょう)

① 選挙の順序

初めに「高森町長選挙」投票、
続いて「高森町議会議員一般選挙」
投票です。投票用紙は、「高森町
長選挙」がオレンジ色、「高森町
議会議員一般選挙」が白色です。

② 投票記載方法

高森町長選挙

投票日当日(26日)の投票の際

「記号式投票」です。投票記載
台に備え付けのスタンプで、投
票用紙に記載されている候補者に
「○」を付して投票します。

期日前投票又は不在者投票の際

「記名式投票」ですので、投票
所に掲示してある、候補者氏名掲
示表の中から1名を自書により記
載して投票します。

高森町議会議員一般選挙

投票日当日(26日)、期日前投
票又は不在者投票ともに「記名式
投票」になりますので、投票所に
掲示してある、候補者氏名掲示表
の中から1名を自書により記載し
て投票します。

③ よくある無効投票の例

記号式投票のとき

① 「○」の記号以外を記載したもの

乙野次郎	甲野太郎	候補者氏名	乙野次郎	甲野太郎	候補者氏名	乙野次郎	甲野太郎	候補者氏名
	○	○を付 ける欄		×	○を付 ける欄		○	○を付 ける欄

その他、△、×、
●などを記載した
投票

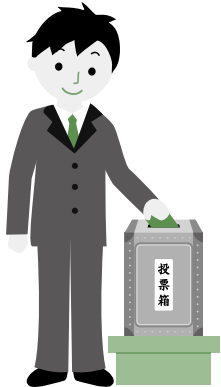
② 候補者の誰に対して「○」の記号を記載したか確認し難いもの

乙野次郎	甲野太郎	候補者氏名	乙野次郎	甲野太郎	候補者氏名
○		○を付 ける欄	○		○を付 ける欄

その他、2人以上に○を付した
投票や、白紙投票など

記名式投票のとき

- ① 候補者でない者の氏名を記載した投票
- ② 2人以上の候補者を記載した投票
- ③ 候補者の氏名のほか他事を記載した投票
(例) 甲野太郎へ(に)、×乙野次郎 ※「×」が他事該当など
- ④ 候補者の氏名を自書しないもの
(例) ゴム印等の押印、型の使用など
- ⑤ 候補者の誰を書いたか確認し難い投票
- ⑥ 白紙投票や、雑事、記号、符号を記載した投票



人権

高齢者の人権（高齢者と共に歩める社会へ）



偏見をなくし、やさしい言葉と発想に目を向けて。

高齢化が進むと、介護を必要とする人も増えてきます。社会保障制度の充実を図るなど、国も対策を進めてきましたが、まだまだ介護の負担が積み重なることが多く、その結果、高齢者を虐待するという問題が起きています。

殴る、蹴る、縛るなどの肉体的な暴力を加えるばかりでなく、言葉や態度で精神的な苦痛を与えたり、食事を与えない、世話をしないなどの虐待が起きています。

また、家族が無断で不動産や貯金の名義を変えたり、財産をだましとるなどの問題も起きています。

「若い」に対して「暗い」「きたない」などというイメージを持っていないでしょうか？そのような意識が、高齢者に対する差別を生む原因になります。高齢者が安心して生きていける社会は、すべての人たちにとっても幸せな社会なのです。

■住民福祉課 人権同和啓発係

☎ (62) 1111 内線131

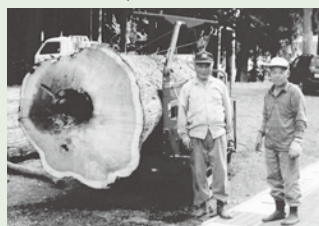
新企画

まだまだ「がまだし」モン！

危険な仕事って

言うのなら何もできん。

そう話すのは、草部・小崎に住む中尾正輝さん（88歳）。70年程前から山の仕事に携わっているベテラン林家です。また、中尾さんの仕事は、地域の人にとって「運送屋さん」でもありました。



中尾さんは、高校を卒業して父の代から続く家業を引き継ぎました。仕事は、製材所が所有する山の木を切り出し、製材所まで納めるというものです。現在、中尾さんは高齢になり、家族からは引退をすすめられているようですが、「危険な仕事って言うかな、何をやってても危険な仕事、危険な仕事って言うのなら何もできん」とまだまだ続けるそうです。



たのです。思い出を語る中、写真を見た中尾さんは「明日から（山へ）行きたくなる」と話し、笑っていました。

この仕事は、高森町でも草部南部地域に多く、こちらでは10人位が主な生業としていたそうです。当時、大活躍したのは「馬」で、数人グループで作業をしていました。時代は変わり、多くの担い手が離れても中尾さんは続けています。中尾さんは本当に山が大好きなようです。家族が「風邪を引いても山へ行くと治った」と不思議エピソードを話してくれました。

また、遠くは熊本市まで砂利道を歩いたそうですが、どんなに疲れても馬に乗ることはなかったそうです。この時、馬を労りながら、地域の人から頼まれた品物も運んでいました。地域の運送屋さんだったのです。

