

## 9月のけんこう

☎健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

### 血糖値改善大作戦(糖尿病予防のための健康教室)

あなたも大作戦の隊員になって、脱・糖尿病予備軍!!  
昨年好評につき今年も隊員を大募集します!!無料の  
血液検査あり。3年間あなたを応援します。ぜひご参  
加ください。

と き/今年度は全6回で1コース

- ①9月17日(水)、②10月2日(木)または3日(金)、  
③10月24日(金)、④12月2日(火)、⑤平成27年1月  
16日(金)、⑥3月4日(水)

※時間や内容など詳しくはお問い合わせください。

ところ/三中地区公民館

対象者/次のすべてに該当する方

- 市内に居住する20歳～69歳の方で、現在糖尿病の  
治療を受けていない方
- 今年4月以降に受けた健診の結果で、空腹時血糖値  
が100～125mg/dL、またはヘモグロビンA1c(1～  
2か月前の血糖の状態を示す値)が5.6～6.4%の方
- 3年間参加できる方

定 員/40人(先着順)

参加費/300円(⑥の試食材料費)

申込期間/9月3日(水)まで

申込方法/電話で

※今回参加できない方は健康増進課の栄養相談(予約  
制)などをご活用ください。

### ふれあい教室のご案内

作業療法士・理学療法士による楽しいリハビリ教室  
です。

と き/9月4日(木) 午後1時30分～3時(受け付  
けは午後1時30分まで) ※毎月第1木曜日に開催

ところ/土浦市保健センター(1階 機能訓練室)

対象者/40歳～64歳で以下のすべてに該当する方(主  
治医の意見書が必要)

- 脳卒中後遺症やそのほかの病気・ケガ(膝痛、腰痛  
など)により、医療終了後も訓練が必要な方
- 介護保険サービス、障害者総合支援サービスを受け  
ていない方

内 容/血圧測定、集団体操、個別訓練(トレーニン  
グマシンを用いた運動など)

申込方法/電話で

### 献血のお知らせ

献血は身近にできるボランティアです。献血にか  
かる時間は、受け付けから採血後の休憩まで約40分。  
皆様のご協力をお願いします。

と き・ところ/

9月16日(火)…ジョイフル本田(荒川沖)

19日(金)…イオンモール土浦(上高津)

※時間は各日、午前10時～11時45分、午後1時～4時

## 健康教室

### 健康とスポーツについて

土浦市医師会

齋藤由美子(ゆみこ内科クリニック)

健康とスポーツ。どんな関係があるのでしょうか。

今回は、競技性のない身体運動という意味でのス  
ポーツの話をしてみたいと思います。健康の為に、  
どんなスポーツでも構いません。ご自身が楽しいと  
思って続けられることが大切です。

ウォーキング、サイクリング、スイミングなど、全身  
の筋肉を使って一定の時間繰り返すスポーツは、有酸素  
運動と呼ばれます。この有酸素運動は、血液の循環を  
良くして心肺機能を高め、体力が付くばかりでなく内臓  
脂肪を減らします。血液検査での善玉コレステロールを  
上げ、中性脂肪や悪玉コレステロールを下げます。

無理なく運動することで、血圧も下げてくれるし、  
筋肉を動かすことで血糖が取り込まれ、血糖値を下げ  
ます。メタボリックシンドロームの方には特にお勧め  
ですが、どなたにとってもアンチエイジングには欠か  
せません。最近では、免疫力を高めるし、大腸がんな  
どの予防にもなっているとされています。

またスポーツでの楽しい気分は、ストレスの解消に

役立つ。脳も活性化され、うつや認知症の予防効  
果に期待されています。ぜひ、公園やりんりんロード  
なども活用してください。

筋トレも健康に大切です。筋力を付けることで、骨  
粗しょう症を予防して、ロコモティブシンドローム(運  
動器の障害で寝たきりや要介護となるリスクの高い状  
態)の予防にもつながります。さらに基礎代謝も上が  
り、痩せやすい体になります。

このように健康にはスポーツが大きく貢献していま  
す。しかし、持病のある方は主治医に相談しておきま  
しょう。糖尿病で治療中の方は、空腹時の運動は低血  
糖に繋がる可能性がありますので、食後に運動をして  
ください。スポーツ前にはストレッチングや準備体操、  
スポーツ後にはクールダウンを十分に行い、怪我のな  
いようにしましょう。

夏は水分、電解質の補給をし、冬は保湿性の高い服  
装を着用しましょう。まずは、1日30分がお勧めで  
すが、無理なく、さあ始めましょう。