

内臓脂肪を減らして 動脈硬化を防ごう

健康に関する新聞や雑誌の記事、テレビなどで「メタボリックシンドローム」という言葉を見たり聞いたりしていることと思います。



メタボリックシンドローム

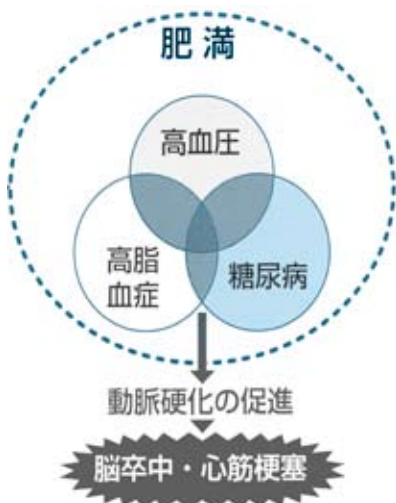
「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」とは、内臓脂肪による肥満の人が、「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」といった生活習慣病になる危険因子を併せ持っている状態のことです。一つ一つは軽度で自覚症状ありませんが、相乗作用で動脈硬化の危険性が高まります。

なぜ怖い動脈硬化

動脈は、心臓が強い力で押し出した血液が流れる血管で、弾力性と柔軟性に富んでいます。この動脈の層が厚くなったり、硬くなったりして弾力性や柔軟性を失った状態が動脈硬化です。

動脈の内側の壁にコレステロールがたまって血管が狭くなり、それとともに血管が硬くなってもろくなります。そのため、血流が流れにくくなったり、血管に血栓（血液のかたまり）がつまりやすくなったりします。

動脈硬化が怖いのは、自覚症状がないままに進行し、心臓病や脳卒中など命にかかわる危険な病気を起こす要因となるからです。



内臓脂肪の蓄積がキケン

内臓脂肪の蓄積は、腹囲（立ったままでへその位置で測る）の測定で簡単に判断できます

腹囲が、男性85cm以上、女性90cm以上で、「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」の内2つ以上あると「メタボリックシンドローム」です。

内臓脂肪を減らすポイント

- 基本は「過栄養」と「運動不足」といった生活習慣全般の見直しから始めましょう。
- 身体を動かす。
- 食べ過ぎない。
- 脂肪分をとり過ぎない。
- 甘い物を食べ過ぎない。
- 酒と上手に付き合う。
- 禁煙する。



豊かな自然に恵まれ、小砂焼や美術館など伝統と芸術が融合する小砂地区に馬頭北保育園があります。

1歳児から5歳児まで32名の子どもたちが広い園庭で虫取りをしたり花を摘んだり

てカレーライスパーティーをしました。

今は、サツマイモがつかを伸ばし、ミニトマト・きゅうり・ピーマンが子どもたちに「美味しいよ！食べてネ」と語りかけるように実っています。収穫した野菜は給食の食材となり、食育の一環を担っています。

7月から8月中旬まで、園庭に大きなプールをつくりましたが、今年なかなかお日様が顔を出してくれず、シートをかぶったままのプールに残念そうな子どもたちでした。それでも晴天の日は朝から嬉しそうに登園し、ワニのまねをしたり、水に潜ったり、輪投げをしたり、時には泥んこ遊びをして楽しみました。

自然と関わりながら、元気に遊んでいます。昨年度末、保護者の協力により整備された畑で、様々な種類の野菜を栽培しています。年長組がまだ年中組だった3月に種芋をまき、6月にみんなでジャガイモ掘りをし

常に保育園の活動に全面的に協力してくださる保護者の皆さま、子どもたちが散歩をしていると必ず温かい言葉を掛けてくださる地域の皆さまのお力をお借りしながら、人を愛し自然を愛することの出来る子どもになってほしいと願いつつ、子どもたちの成長を見守っていききたいと思っています。

広報文芸

俳句

燕の子飛び立ちて影忙しかり
夕立あと小さき借間風通る
天焦がし橋も震ひる大花火
クラス会先づ白扇の風貰ふ
炎天ややどかり眼玉起てて歩す
炎天や息潜まする大櫂

松野 大高 富美
松野 鈴木 君枝
松野 横山 義夫
小川 小川のぶ子
三輪 永森 悦子
谷田 荒井 大作

短歌

尾崎豊はおろかビートルズ世代さへ知らず無芸を宴席に置く
呆け以外はすこやかですと返事して病む友への電話そつと切りたり
奈良を去る電車の窓に夕つ灯の遠退くばかり旅も終りぬ
めいめいに携帯電話持つ家族何かが見えぬもどかしさあり
数知れぬ稲の葉先の水玉が朝日に照りて光散らばる
天空にスターマインのはじけ咲き亡き人偲ぶ盆の夜は過ぐ

小川 佐藤 和夫
小川 佐藤佳久子
小川 郡司 喜恵
盛泉 岡 イチエ
大内 薄井 キイ
馬頭 藤田 文代

川柳

理屈ではどうあれ親子水中花
思い出をたぐりよせては立ち止まる
なれそめは恋という名の魔法から
絵手紙に日曜画家の腕が生き
陰口の種は自分でまいてる
開田も裏目に出てる調整期

大山田下郷 佐藤 有紀
北向田 小林 やすこ
薬利 大疇 克明
馬頭 松原悠起夫
谷田 岡崎 甫子
小砂 笹沼 季子



新着図書

那珂川町 図書館



『子どもたちのインターネット事件』
—親子で学ぶ情報モラル—

長谷川元洋／編著（東京書籍）
著作権・肖像権の侵害、デジタル万引き、援助交際、なりすましメール、ネットいじめ、架空請求…。あなたのお子様は大丈夫ですか？携帯電話、インターネットの安全と危険を事例で解説。

『赤い指』

東野圭吾／著（講談社）
直木賞受賞後第一作。
「この家には、隠されている真実がある。それはこの家の中で、彼等自身によって明かされなければならない」
犯罪を超えたその先の本当の闇とは？
二日間の悪夢と、孤独な愛情の物語。



『馬の耳に念仏』



齋藤 孝／編（ほるぷ出版）
おばけマンシヨンの最上階に、ラーメンの出入りに行くことになった兄弟が、「百聞は一見に如かず」「猫に小判」「頭隠して尻隠さず」など、ことわざをつかった会話をしながら、大冒険。声に出して読んで楽しい、ことわざ絵本。

- ◇ 『うつくしく、やさしく、おろかなり』 杉浦日向子／著（筑摩書房）
- ◇ 『一流シエフのとおっておきカップデザート』（世界文化社）
- ◇ 『温室デイズ』 瀬尾まいこ／著（角川書店）
- ◇ 『君はフィクシオン』 中島らも／著（集英社）
- ◇ 『赤々煉恋』 朱川湊人／著（東京創元社）
- ◇ 『草原の霸王チンギス・ハーン』 津本陽／著（PHP研究所）
- ◇ 『幻の力エル』 大木淳一／写真・文（新日本出版社）
- ◇ 『およぎたいゆきたるま』 くほりえ／作・絵（ひさかたチャイルド）
- ◇ 『しんた、ちようたのすつとびーかいつちゅう』 飯野和好／さく（学習研究社）