

しずおか健康長寿財団

だより 38

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをづくりをお手伝い!

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをづくりをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

〇はつらつ生きがい講座(後期)参加者を募集します

中高年者の健康の増進、新たな生きがいをづくりへのきっかけとなる講座等を各地で開催します(無料)。

皆さまの御参加をお待ちしています。

月	講座テーマ・協力団体	開催日・会場等
令和3年10月	歴史散歩 身近なところに歴史が ～駅集合の近距離ウォーク～ 協力：地域推進員、各地ボランティア ガイドの会	【西部】10月21日(木) 12:50 JR御厨駅南口集合 ～15:00、定員20人程度
11月	元気に暮らす人生100年時代 ～フレイル予防の食事～ 協力：中北薬品株式会社 (しずおか健康づくりサポーター)	【東部】11月8日(月) サンウェル沼津大会議室 【中部】11月26日(金) シズウエル703会議室 【西部】11月17日(水) 掛川市生涯学習センター第四会議室 ※いずれも13:30～14:30、定員30人程度
令和4年2月	旅の楽しみ方講座& カードゲームで楽しく学ぶ「SDGs」 協力：東武トップツアーズ株式会社静岡 岡支店	【東部】2月8日(火) サンウェル沼津大会議室 【中部】2月17日(木) シズウエル703会議室 【西部】2月22日(火) 掛川市生涯学習センター第四会議室 ※いずれも13:30～15:00、定員30人程度
3月	コロナに負けるな! ～カラダの中から元気に、感じて動く カラダ～ 協力：F-natural LOHAS club (しずおか健康づくりサポーター)	【東部】3月10日(木)〈予定〉 サンウェル沼津多目的ホール 【中部】3月16日(水) シズウエル6F 体育館 【西部】3月3日(木) 掛川市生涯学習センター和室 ※いずれも13:30～15:00、定員20～30人程度

※12～1月は開催しません。

【申込】当財団ホームページ (<https://www.sukoyaka.or.jp/>)

【問合せ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団 TEL054-253-4221

〇「第25回静岡県すこやか長寿祭美術展」の作品を募集しています

日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の6部門で作品を募集しています。この美術展は「ねんりんピックかながわ2022」の選考会も兼ねます。

参加資格	昭和38年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
出品作品	出品者により創作された未発表作品とします
出品料	1作品2,000円(1人1部門につき1点、複数部門出品可)
出品申込締切日	令和3年10月20日(水)当日消印有効です。 (当財団ホームページからも申込みいただけます)

優秀作品には、賞状と盾を贈呈します。

申込みいただいた全作品を令和4年1月8日(土)～16日(日)までの間、グランシップ展示ギャラリーに展示します。



前回の【日本画部門】
県知事賞作品
「波止場」



前回の【洋画部門】
県知事賞作品
「スニーカーズ」

【問合せ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団
TEL054-253-4221

〈保健指導講話〉

糖尿病を予防しよう! ~コロナ禍での生活習慣を見直そう~



松浦 綾乃

総合健診センター
保健師

新型コロナウイルス流行の影響でうち時間が増えたことにより、お菓子を食べたりジュースを飲んだりする機会が増えていませんか? また、自宅での食事は、外での飲食よりも、時間を気にしなくていいため、のんびり時間をかけて楽しむという方も多いかもしれません。さらに、テレワーク中にお菓子をつまむ、なんて方もいらっしゃると思います。

しかし、だらだらと時間を決めずに食べたり飲んだりしていると、血糖値が高い状態が続き、血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンの分泌や機能が障害されてしまいます。また、お菓子やジュースは嗜好品であり、摂り過ぎるとカロリー摂取の過多を招いてしまいます。これらは糖尿病のリスクを高くします。糖尿病は症状のないまま進行し、さまざまな合併症を引き起こします。まずは糖尿病にならないように、糖尿病の方は重症化を予防するために、生活習慣の改善を行いましょう。

糖尿病の予防・改善ポイント

☆食事

・1日3食 時間を守って 欠食はNG

正常な人の血糖値は食後上昇を続け、約3時間後に元に戻ります。3食のリズムが整っているとインスリンの分泌も規則的に行われます。逆に欠食をすると、次の食事が過食傾向になることもあり、血糖値が急上昇し、インスリンが必要以上に分泌されてしまいます。

・バランスの良い食事を

「主食・主菜・副菜」の3つのお皿が揃っているのがバランスの良い食事です。糖尿病予防だけでなく、生活習慣病全般の予防につながります。外食でも丼ものなどの単品ではなく、定食など品数や食品数が多いものを選びましょう。



・間食を控える

ケーキやチョコレートなどに含まれる糖質は血糖値を急激に上げます。間食の食べ過ぎはカロリーの摂り過ぎにもつながります。

・飲み物を無糖に

糖入りのコーヒーやジュース、炭酸飲料などの甘い飲み物に含まれる糖質は、吸収が速いため、血糖値を急激に上げます。ブラックコーヒーやお茶、水などの無糖の飲み物を選びましょう。



・野菜や海藻類をたくさん、食事の最初に

先に食物繊維が多く含まれる野菜や海藻類を食べることで消化吸収がゆるやかになり、血糖値の急上昇を防ぐことができます。また、食物繊維には、余分な糖質や脂質を吸着して排出する働きもあります。



☆運動

・食後にウォーキングなどの有酸素運動を

食後に血糖値が上がるとインスリンが分泌されて糖が筋肉に取り込まれます。そのタイミングでウォーキングなどの有酸素運動を行うとインスリンの働きがよくなり、糖が消費されやすくなります。



・レジスタンス運動、いわゆる筋トレ

筋トレは筋肉を増加させ、筋肉の血糖貯蔵量を増やします。また、有酸素運動を併用することでより血糖値を下げる効果が期待できます。肥満の予防・改善にもつながります。

☆その他

・肥満の解消

脂肪が蓄積するとインスリンが十分に作用しない「インスリン抵抗性」という状態を招きます。ブドウ糖がうまく利用されなくなり、血糖値が上昇します。特に内臓脂肪型肥満(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)の人に悪影響が強いといわれています。

♪お酒は適度に(1日約1合、休肝日も)

♪腹八分目を守ろう

♪脂っこいものは食べ過ぎない

♪遅い時間に食べない

♪食品のエネルギー量を知ろう



・十分な睡眠と禁煙

睡眠不足や喫煙は、インスリン作用の低下の原因となります。



・ストレスの解消

ストレスにより分泌させるホルモンは血糖値を上昇させます。飲食以外の方法でストレスの解消を図りましょう。

参考：一般社団法人 日本家族計画協会、株式会社保健福祉ネットワーク

ご予約はこちらから



年中無休で営業中!

トヨタレンタリース 浜松



浜松駅前店 ☎0120-61-0097 磐田駅前店 ☎0120-30-0211
元城店 ☎0120-01-0071 掛川店 ☎0120-71-0095

営業時間は下記ホームページまたは各店舗へお問い合わせの上、ご確認ください。

株式会社トヨタレンタリース浜松 <https://www.r-mark.co.jp>