



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

年末年始に食べ過ぎた方へ



感染予防のため、年末年始は例年より自宅で過ごされた方も多いと思います。「宅飲み」という言葉も耳慣れましたが、いつもより食べ過ぎ、飲み過ぎた方はいませんか。昨年受けた健診の次の項目について、再度確認しましょう。

○BMI

身長と体重から計算する肥満度を表す成人の体格指数で、表1の式で計算できます。25以上は肥満で、脂質異常症や糖尿病等生活習慣病のリスクが2倍以上となります。日本肥満学会では最も病気になるにくいBMI22を適正体重としています。

○中性脂肪

脂肪や糖質を食べると、肝臓で中性脂肪が作られ、エネルギー源となります。使われない場合は皮下脂肪や肝臓に蓄積されます。中性脂肪が増えすぎるとHDLコレステロールを減らし、LDLコレステロールを増やすため、動脈硬化が進行します。多量飲酒で、中性脂肪が高い方が多いのは、アルコールが分解する時、中性脂肪が作られやすくなるためです。

○LDLコレステロール

肝臓で作られたコレステロールが抹消の血管等に運ばれる途中のものであり、高値の場合は動脈硬化が進行しやすくなります。LDLコレステ

ロールを低下させるには、飽和脂肪(表2)の摂取を減らすことが必要です。

○HDLコレステロール

抹消血管から肝臓に戻る途中のもので、高値であると動脈硬化は進行しにくくなります。不飽和脂肪(表3)を多く摂ると肝臓での合成が抑制され、総コレステロールを低下させます。

○ヘモグロビンA1c

ヘモグロビンは赤血球内で全身に酸素を送る働きをしています。血液中のブドウ糖と結合し、血糖値が高いほどヘモグロビンに結合するブドウ糖の量が多くなります。赤血球の寿命は約120日のため、ヘモグロビンA1cは過去1〜2か月の血糖値を反映するため、当日の食事の影響を受けません。

【表1】	判定基準
BMI=体重kg÷(身長m) ²	18.5未満 低体重未満
適正体重=(身長m) ² ×22	18.5~25 普通
	25以上 肥満
【表2】飽和脂肪: 冷蔵庫に入ると固まる肉の脂身・ベーコン・ソーセージ・チーズ・バター・ポテトチップス・チョコレート・クッキー・菓子パン・ケーキ等	
【表3】不飽和脂肪: 冷蔵庫でも固まらない魚介類・豆腐・味噌・ごま油・オリーブオイル等	

超高齢社会の介護予防 | シルバーリハビリ体操 いつでも、どこでも、ひとりでも 1日1ミリ、1グラム

シルバーリハビリ体操とは、関節の動く範囲を広げたり、力をつけることで、最期まで人間らしく過ごせるようにする介護予防体操です。92種類の体操があります。1日1ミリでも関節が動くように、1グラムでも力がつくようなつもりで行ってください。

高齢者へのリハビリ体操の

3原則

- 1 一度に無理して頑張りすぎないこと
- 2 「良くなったから」といってやめないこと
- 3 効果が現れなくても、あきらめないで続けること

うでの力をつける

~胸の力をつける~ ~腕の力をつける~

左右の手のひらを押し合うように力を入れる。

両肘を軽く曲げ、左手で右の手首を握り、押し合う。(左右の手をかえて同様)

組む手の指を逆に逆にして、同様に力を入れる。

両手の指を引っ掛けて左右に引き合う。

ポイント

ゆっくりと息をはきながら5秒ほど力を入れます。