

平成 28 年 10 月

ほ け ん だ よ り



こんげつ もくひょう
< 今月の目標 >

からだ うご ひまんよぼう
身体を動かし、肥満予防

富樫 勝江

じゅうがつ あき ひまん よぼう せつしゅ おおいしょうひ
10月、秋やはりスポーツでしょうか？肥満の予防のひとつには、摂取カロリー < 消費カロリーである

ことです。おも あた かた
思い当る方いらっしゃるでしょうか？皆さん何らかの形で健康診断を受けていらっしゃる

かとおも さぎょうじょ う かた けっか とど みな なん かたち けんこうしんだん う
かと思えます。作業所でお受けになられた方、結果は届きましたね。皆さんから「甘いものを食べないよ

うにしているのに」・「食べなきゃいいんだよね」が多く聴かれる言葉です。

なに た えいよう かんが た いただ おも た もの
何を食べてもいいんですよ。ただ栄養を考えればバランスよく食べて頂きたいとは思っています。食べ物に

はそれぞれえいよう たんぱくしつ たんすいかぶつ いちぐらむ よんきろカロリー ししつ いちぐらむ きゅう
はそれぞれ栄養・カロリーがあります。蛋白質・炭水化物は 1 g あたり 4 kcal で脂質が 1 g あたり 9

きろカロリー し わる ななきろカロリー
kcal ということを知っておくのも悪くはないかもしれません。あっ、ちなみにアルコールは 7 kcal です！

ほうそく わたし おぼ おぼ と きき ととき やくだ
4・4・9 の法則を私も覚えましたよ！覚えておくとカロリー摂りすぎ？など気になる時に役立つのでは？

うんどう しゅるい しょうひ こと
運動も種類によって消費カロリーが異なります。なんでもバランスですよ。ちょうどいいというのは

ほんとう さんだいせいじんびょう み まも ひまん たいでき
本当にいいんですよ。三大成人病から身を守っていくためにもやはり肥満は大敵です。

せいじんびょういがい ようつう しつかんせつつう せいけいげ かてき しつかん おお えいきょう いた
成人病以外にも腰痛・膝関節痛などの整形外科的な疾患にも大きく影響をいたします。こちらですと「痛

み」が伴ってくるものですから、辛さ・苦しみの問題が出てきます。私たちの身体はいずれにしても一つ

ですし取り替えが利くものでもありません。お仕事をしたり、おでかけしたりと身体は休まず動いていま

す。まいにち たの す けんこう はじ けんこうかんり ねんれい ひび つ かき
す。毎日楽しく過ごすにも健康でなければ始まりません。健康管理に年齢はありません。日々の積み重ね

がおお せいかな ちい ことでき こと はじ
が大きい成果を成すことを期待しましょう。まずは小さな事出来る事から始めてみましょうか！

< 今月の保健行事 > 10/4・10/5 体重測定 * 10/14・10/21 インフルエンザワクチン予防接種