

平成29年10月

ほけんだより



<今月の目標>

けんこうだいいち ひまんよぼう
健康第一 肥満予防

カレンダーをめくるのもあとわずかとなりました。誰もが思う事、健康が第一！

ひまん たいてき けんこう ひまん たいじゅう いちばん き
肥満は大敵であります。健康・肥満となると、**体重!**が一番に気になるところ。

もちろん、けつえきけんさ しんでんず あ
もちろん、血液検査やレントゲンや心電図なども合わせていくことにはなりますが

み め ひまん き ないぞうしぼう びーえむあいしすう けつちゅうしぼう おも さんこう
見た目では肥満は決まりません。内臓脂肪、BMI指数、血中脂肪などが主に参考になるかと思

おも じきてき あき からだ うご きせつ
います。時期的には「秋」という身体を動かすにはいい季節ですよね。

えいよう だいじ た もの い からだ うご
「栄養」はとても大事です。食べ物を入れなくては身体を動かすことはできません。

と よ うえきばち みず あ い あふ
しかし摂りすぎは良くありません。植木鉢に水を上げても入れすぎでは溢れてしま

ぎゃく ねぐさ みな なか の
いますし、逆に根腐れしてしまったり・・・。皆さんの中でもアルコールを飲まれ

かた おも てきど せつしゅ けつえきじゅんかん
る方もいらっしゃると思います。適度のアルコール摂取であれば血液循環もよく

からだ こと つな しよくじ まった かじょう せつしゅ
なり身体にもいい事に繋がるんです。食事にしても全くおんなじです。過剰な摂取

からだ ふよう ちょうど ちょうど
カロリーは身体には不要なものです。なんでも丁度いいが丁度いいですね。

ことし りゅうこう たいちよう
今年もあとわずか、これからがインフルエンザなどが流行してまいります。体調

くず げんき す
を崩さぬよう元気で過ごしていきましょう。



<今月の保健行事>



・10/2 (月) 10/3 (火) たいじゅうそくてい 体重測定
・10/6 (金) きん いそがいい しそうだん び 磯貝医師相談日

新宿区立新宿福祉作業所 富樫勝江