



のヘルスアップトーク

～連載12回目 メタボ予防で寝たきり予防～

●メタボが寝たきりの原因になることってあるの？

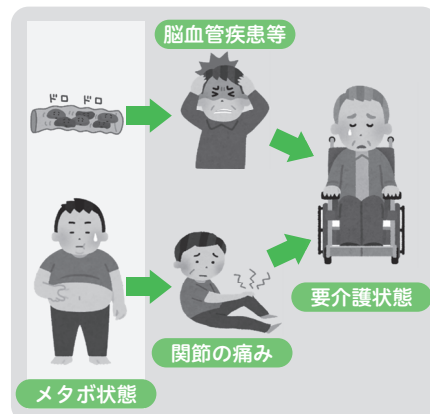
メタボリックシンドロームは寝たきりの原因になります。主な理由は次の2点です。

①メタボリックシンドロームは、内臓脂肪が蓄積し、血液がドロドロになった状態です。

血液がドロドロになると、血管が詰まりやすくな、脳血管疾患や心筋梗塞などの原因となります。その結果、麻痺などの後遺症により日常生活に介助が必要な状態になってしまうことがあります。

②メタボリックシンドロームにより、体重が重くなってしまうと、膝などの関節に重みの負荷が大きくなり、痛みなどが発生しやすくなります。その結果、痛みにより運動不足になります。

運動不足の期間が長くなると、筋肉や骨が弱くなり、なお動きにくくなるといった悪循環に陥ってしまい、日常生活に介助が必要な状態になってしまうことがあります。



●メタボによる寝たきり予防のために…

メタボ解消に向けて、次のことに注意しましょう。

- ・毎日1回は体重計に乗る。
- ・食事は野菜から食べる。
- ・ラジオ体操を1日1回してみる。
- ・ジュースやお菓子を控える。 など

●あなたの状態に合った予防法を考えよう！

年齢や身体の状態によって、メタボ予防の具体的な方法は人それぞれです。由布市では、保健師や管理栄養士による生活習慣における相談を随時受け付けています。将来の自分や大切な人のために、お気軽にご利用ください。



●問い合わせ 高齢者支援課 ☎097-529-7349

楽しくからだを動かそう！由布市ヘルスアップリーダーを紹介します

●由布市ヘルスアップリーダーとは？

運動習慣を取り入れた健康づくりの取り組みを普及・啓発することを目的に、市が養成しているボランティア組織です。

地域で体操やレクリエーションなどを紹介することで、健康増進や介護予防の活動を支援しています。

●由布市ヘルスアップリーダーは、こんなことができます！

①由布市内で開催する集まりに行くことができます！

- ・自治会 ・お茶の間サロン ・老人クラブ ・趣味サークル ・団体の会合 など

②こんな体操などができます！

- ・めじろん体操 ・タオル体操 ・口腔体操 ・玄米ダンベル体操 ・レクリエーション ・脳トレ など



▲いきいき元気塾でのタオル体操（挾間）



▲お茶の間サロンでの神楽ばやし体操（庄内）



▲地区自主サロンでのめじろん体操（湯布院）



◀ヘルスアップリーダーの皆さん

こんな時には、ぜひご相談ください！

- ・地域で健康づくりに取り組みたいが、何をしたらよいかわからない。
- ・団体の会合や研修会などの機会に、体操を教してほしい。
- ・お茶の間サロンの内容がマンネリ化しているので、新しい体操などを教してほしい。

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120 高齢者支援課 ☎097-529-7349