

お元気ですか?民児協からの情報紙

ほほえみ通信

※「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です。

第 27 号 (平成 29 年 8 月 18 日)

編集・発行 開成町民生委員児童委員協議会
ほほえみ通信編集委員会
事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会
《電話 82-5222》

ご存知ですか?「未病見える化コーナー」

「未病」とは、健康と病気の状態。この段階で不調に気づき、有効な対策を講じていけば、
病気になることを食い止めることが出来ると考えられます。

「広報かいせい」7月号でも特集された「未病見える化コーナー」、今年6月のオープン以来、既にのべ190人の方にご利用頂いております。

◆「未病見える化コーナー」で何が分かる? ⇒ 測定機器は4台、以下の項目を測定できます。

- ① 血圧計
- ② 体組成計
- ③ 血管計・ストレスチェック・・・指先を機械にはさんで2分30秒。血管の状態だけではなく、ストレスの度合も分かります。
- ④ 脳年齢チェック・・・画面の出る数字に順番にタッチ! 2回のチャレンジの後、「あなたの脳年齢〇才です。」と表示されます。

・ご利用にあたって、特別な手続きは必要ありません。受付で必要事項(お住まいの地域など)をご記入頂いてスタート! 測定結果の疑問点などについては、保健師・管理栄養士に相談することも出来ます。

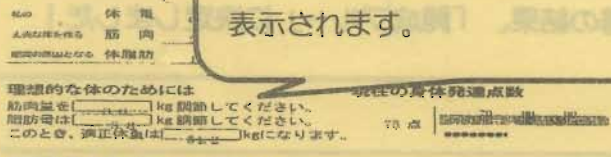
おすすめします! 体組成計

「未病見える化コーナー」の体組成計は、測定するだけではなく、専用の用紙に様々な項目が表示され、「理想的な体のためには、何をすれば良いか」を具体的に教えてくれます。

InBody

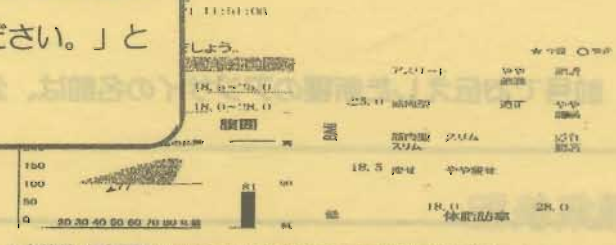
この部分に「理想の体のためには、筋肉量を〇kg、脂肪量を〇kg調整してください。」と表示されます。

筋肉と脂肪の割合を調



部位別筋肉のバランスを調べましょう。	体組成からみた筋肉発達程度
右腕: 12.0kg (標準)	● 標準
左腕: 11.5kg (標準)	● 標準
右脚: 18.5kg (標準)	● 標準
左脚: 17.5kg (標準)	● 標準

体の構成成分を見てください。	私の基礎代謝量
水分: 58.0%	1272 kcal
タンパク質: 16.0%	1日摂取エネルギー量の目安
脂質: 18.0%	1908~2541 kcal



エクササイズプラン	消費エネルギー
ウォーキング (120分)	1000 kcal
ジョギング (60分)	500 kcal
サイクリング (30分)	300 kcal
水泳 (30分)	400 kcal
登山 (10分)	100 kcal
エアロビクス (10分)	150 kcal
ヨガ (10分)	100 kcal
ストレッチ (10分)	50 kcal

運動ごとの消費エネルギーが表示。理想の体のために、例えば「ウォーキングなら〇分必要」と、ご自身で運動メニューを組み立てることも可能。

夏の「かくれ脱水」を見逃さない!

※ 「かくれ脱水」とは、脱水症早期、あるいは前段階の状態です。

冷房を使っている、こんな変化はありませんか?

- 靴下のゴムのあとが脱いだ後10分以上も残る。
- 口の中がねばつく、食べ物がパサつく。
- 手の甲をつまむと跡が3秒以上残る。
皮膚がかさつく。
- 便秘になった、あるいは以前よりひどくなった。



このような変化が1つでもあれば、「かくれ脱水」の可能性がります。
まずは、食事水分が十分摂れているか、食生活を見直してみましょう。
また、経口補水液を常備しておくこともおすすめします。

☆ 8月 は花火大会 9月 は阿波踊り ☆

★ 第18回 あしがら花火大会

8月26日(土) 午後8時~

★ 第30回 阿波踊り

9月9日(土) 午後4時10分~



前号でお伝えした新種のアジサイの名前は、公募の結果、「開成ブルー」に決定しました!

編集後記

今回特集した「未病見える化コーナー」、筆者も早速利用してみました。「脂肪量を5.8kg落としましょう」の結果にはびっくり!自分の体の状態を知ることが健康管理の第一歩。食事・運動への意識がグッと高まりました。残暑厳しい折、皆様も暑さに負けずに、毎日をハツラツとお過ごしください。