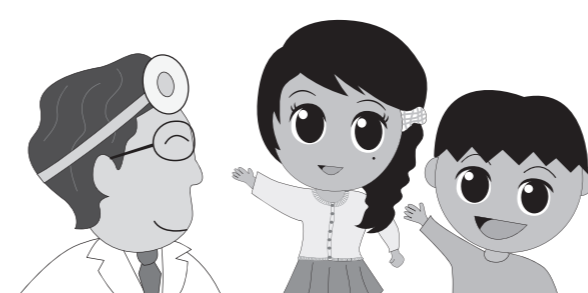


いしづかいさお
今市医師団幹事 石塚クリニック 石塚早男



脂質異常症(高脂血症)④ 運動

脂質異常症を改善させるためには、生活活動と呼ばれる職業上の活動や掃除、歩行、階段昇降、自転車などでもある程度効果はありますが、やはり運動が重要です。運動は取り過ぎたエネルギーを消費し、内臓や皮下への蓄積を防ぎます。また血行を促進し血管の弾力性を高め、動脈硬化を予防します。体内でLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やす酵素を活性化させます。脂肪は酸素と反応してエネルギーを生み出すため、体脂肪を燃焼させるには酸素が必要です。それにはジョギングやウォーキング、スイミング、適度な筋力トレーニングなど、酸素をたくさん取り込む有酸素運動が有効です。運動を開始してから体脂肪が燃焼し始めるまでに20分以上かかりますから、30分以上は続けて運動した方がよいでしょう。10分以上の運動をこまめに行っても効果はありません。週に2、3回の運動で

も十分効果があります。決してハードな運動をする必要はなく、自分に合った、長く続けられる運動を選ぶことが重要です。体を動かすことを楽しんで、だんだんに運動を習慣にしていってください。誰にでもお勧めなのはウォーキングです。中高年以上の人や、最近運動していない人はウォーキングから始めるのが無難でしょう。肥満の人は、体重が関節や骨・筋肉にかかって、けがをしやすいため、水中歩行や膝への負担が少ないエアロバイクが勧められます。健康のための運動ですから体調を崩したら逆効果です。体調や天候が悪いときは休みましょう。運動を始める前に十分にウォームアップし、クールダウンも忘れずに。水分はこまめに補給しましょう。遺伝的体質や病気、飲み薬などが原因での脂質異常症は避けられないこともあります。運動が嫌いな人や過食・飲酒・喫煙などの習慣がやめられない人も同じです。脂質異常症が長く続けば、寿命は短くなります。どんな治療が必要かは個人差があるので、血液検査で脂質測定をしてみてください。

俳句

選者 須藤火珠男

無骨なる嶺の峙ち冴え返る
星野恒志
いろいろとあって人生春嵐
白土武夫
唇にひとひら置きて風去りぬ
星野シズ
山肌を頭に雨の立夏かな
渡辺ミチ子
こもればや清しく光る青き梅
福田美代子
昼鐘やこの町過ぎる雪解風
松本武久

川柳

選者 日野原元児

あの人がいたからできた逆上がり
野口一徳
無理ですと鏡は言えぬ試着室
大島仁章
褒め言葉ばかりを拾う福の神
安井貴子
肩車した子と酒を温める
大橋芳明
人生の岐路に汗する太い眉
田中来川
自叙伝は手あかのついた辞書で書く
福田恒産

短歌

選者 阿久津伸一

雨霽れしあしたの空へ紫木蓮目覚むるごとく花咲き初む
名古屋佳子
マヒの吾子の黒子となりて四十年
春嵐の中駆け抜けてきて
関根真佐子
携帯に合格の声弾みたりそを聴く庭に陽炎のたつ
狐塚昭子
真夜中にかすかに聞こゆ救急車親しき友の逝く朝となる
青木照雄
木蓮の花房揺れる晃明荘春真盛りの我が誕生日
赤羽よ志
田植終り久しぶりなる昼風呂に入りて聴き入る郭公の声
池田三男

作品を募集しています!

川柳・俳句・短歌を募集しています。氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。なお、作品中の漢字には、ふりがなを明記してください。応募先及びくわしくは秘書広報課 広報広聴係

☎(21)5135・FAX(21)5109

みんな集まれ!

子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。地域子育て支援センターの催し

◎ママのミニ学習会「からだ編」

～子どもの病気 知って安心! 予防と対応～
とき 6月5日(水)午後2時～3時30分
講師 吉原重美氏

申込期限 6月3日(月)

※お子さんを預かります。

◎シングルパパの子育て相談

とき 6月8日(土)午後1時30分～3時30分
申込期限 6月6日(木)

◎ママのミニ学習会「ことば編」

～「豊かな会話を育むために」ことばの先生は、お母さん～
とき 6月14日(金)午前10時15分～11時45分
講師 山崎育氏

申込期限 6月12日(水)

※お子さんを預かります。

◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう!

とき 6月19日(水)午前10時30分～11時15分
◎パパも一緒にうれしいな!
～七夕かざり製作～

とき 6月30日(日)午前10時30分～11時45分

定員 20組(先着順)

申込開始 6月10日(月)

ところ・申込先・くわしくは

地域子育て支援センター ☎(22)2299

日光親子ふれあいひろばの催し

◎消しゴムはんこでカード作り

とき 6月24日(月)午前10時～正午

場所 日光福祉保健センター

講師 矢野美枝子氏

参加費 500円

申込期限 6月17日(月)

※お子さんを預かります。

◎えいごであそぼう

とき 6月27日(土)午前10時45分～11時15分

ところ・申込先・くわしくは

日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内) ☎(54)3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎ネイルアート

～ジェルネイル～

とき 6月4日(火)午前10時～正午

講師 長谷川征子氏(ごルチエ工房)

参加費 500円

定員 10名程度(先着順)

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン

～ベビーマッサージ～

とき 6月14日(金)午前10時～正午

参加費 500円

持ち物 バスタオル

◎えいごであそぼう

とき 6月17日(日)午前10時45分～11時15分

ところ・申込先・くわしくは

鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内) ☎(76)0881

