



「かくれ肥満」解消に運動を

肥満とは、体重が多いことだけではなく、体に余分な脂肪がたまった状態をいいます。同じ体重でも、筋肉や骨の量が多い人と脂肪や水分が多い人がいます。身長と体重から判定すると「ふつう」や「やせ」であっても、約10%の人が内臓脂肪が蓄積した「かくれ肥満」といわれています。

～食べ過ぎ?運動不足?～

日本人のエネルギー摂取量の平均は、この10年はほぼ横ばい状態ですが、肥満の人は増えています。これは運動不足によるものと考えられます。ダイエットというと運動するよりも食事を制限しがちですが、肥満の予防や解消には適度な運動も大切です。運動が薦められるのはエネルギーの消費に加えて、筋肉がつくことで基礎代謝量が増え、体脂肪が燃えやすくなるからです。

～効果が期待できる運動をしよう!～

より効果的に肥満を解消したい場合、次の2種類の運動がおすすめです。無理せず、今の体力を維持すれば良いという気持ちで始めましょう。

- 有酸素運動…ウオーキング・軽いジョギング・水泳・サイクリングなど。(酸素をたくさん取りこむことで体脂肪が効果的に燃焼されます。)
- 筋力トレーニング…スクワット・腕立て伏せ・シムなどの機械類で鍛える運動など。(体脂肪が燃えやすい体を作ります。)

内臓脂肪の蓄積は、心臓病・糖尿病・高脂血症・高血圧などの病気につながります。かくれ肥満からくる病気を予防するためにも、健診で健康チェックをし、日ごろから食事や運動などの生活習慣には気を付けたいものです。寒い季節ですが、体を動かし心も軽く元気に過ごしましょう!



「旅行に行く前に」

川口市立医療センター
循環器科

医師 須田 伸



冬休みや夏休みに、国内や海外旅行に行かれるかたも多いかと思います。そのような時、病気を所持のみなさんはどのような準備をされているでしょうか?例えば高血圧、日本人の国民病ともいわれ4人に1人が持病としており当然旅行者の中にも高血圧患者さんが多く含まれています。該当するかたは以下のことに注意しましょう。

- ①塩分の過剰摂取は控えましょう(旅行中はつい塩分を摂りすぎてしまいがち)。
- ②ゆとりあるスケジュールを立てましょう(無理なスケジュールはストレスによる血圧上昇をきたします)。
- ③薬は予定日数+1週間の必要量を持参しましょう(もし海外に行かれる方は、持ち込み制限がある国がありますのでご注意ください)。

そして何よりも大事なことは、十分に出発前の体調を整え、旅行中もなるべく良好な生活習慣を維持することです。不安を抱えての旅行は、心底楽しめず、旅行先での病は周囲に迷惑をかける可能性があります。海外旅行では、原則として持病の悪化は旅行保険の適応外です。ほかの病気にもさまざまな準備の仕方がありますが、何か持病があり(無くても)、海外旅行を予定されているかたは、自己記入式の安全カルテに必要な記載事項を記入して持参すれば、いざというときに安心して医療機関を受診することができます。

防犯

防犯教室・防犯講座のご案内

市民の防犯意識の高揚を図るため、町会・自治会、PTAなどの団体を対象に、防犯教室・防犯講座を開催しています。

1 防犯教室

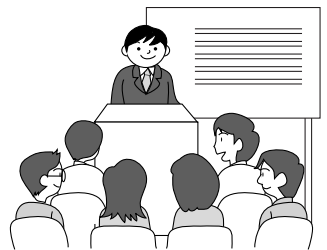
- 埼玉県警察本部防犯指導班「ひまわり」による防犯教室
 - ・県警の女性警察官が寸劇などを交え、「振り込め詐欺」や「ひったくり」「侵入盗」などの被害防止策を説明します。
 - ・子どもたちの見守り活動の要点や被害防止策について説明します。
- 防犯対策室職員による防犯教室
 - ・犯罪発生情勢や犯罪事案に応じた被害防止策などを説明します。

2 防犯講座

- 防犯対策室職員による防犯パトロール実践講座
 - ・防犯パトロールを行う場合の着眼点や列の組み方、リーダーの役割など実践的な内容を説明します。

※申し込みはお早めをお願いします(日程変更の場合がありますのでご了承ください)。

問い合わせ…防犯対策室 ☎048-258-5707



高校教諭に。失敗を恐れず、

28歳のとき、新座総合技術
「焼いた(cotta)」「土(terra)」を語源とする「テラコッタ」。古代からの制作方法で命を吹き込んだ素焼きの作品「土からの収穫2011」。ヒビ割れを粘土らしい素材感としてあえて活かした作品が、兵庫県神戸市で開催された「神戸ビエンナーレ2011」の現代陶芸部門で大賞を受賞。ようやく願いがかなった瞬間だった。「多くのかたに応援していただいていることにあらためて気付かされ、感謝しています」とほほ笑む。

彫刻家の祖父の家の粘土が、小さいころのおもちや代わり。祖父の勧めで、大学では彫刻科に進んだ。学生時代は人体彫塑を専門に学び、モデルを見てひたすら制作に励んだ。卒業後は彫刻家の道を進んだが、「自分らしさとは何か」「自分自身を表現することの壁にぶつかった。美術予備校の講師や高校の非常勤講師で生計を立てながら制作活動するも、自分を表現できず、彫刻をやめようと思ったことも何度もあった。



今後は「海外のアトリエを巡る旅に行くのが夢。今の殻に閉じこまりがちですが、これからも新たな分野に挑戦したい」と新たな物づくりを予感させる熱意気込みを語る。今後の作品に目が離せない。(ま)



土からの生命力を形に

彫刻家 青木 邦真さん(南町)

必ずそれを超えようとする生徒のひたむきな姿勢に刺激を受けた。壁にぶつかっていた自分も今までの表現にこだわらず、新しい表現方法を模索し、テラコッタ彫刻にたどりついた。

素材の粘土は急いで制作すると自らの重みでつぶれてしまうため、粘土の乾燥状況を見て制作は1日1時間程度。1つの作品を完成させるのに、数カ月から1年かかる。「気の遠くなるような連日の作業。途中で挫折しそうになるが、自分のイメージ通りになるまでは自分自身との戦いです」と苦労を語る。