

忠和公園だより

「健康カフェ」に参加してみませんか～？

第19号 ～秋～
発行日 H29.10.1

目次:

「健康カフェ」に参加してみませんか～？	P.1
健康ワンポイントアドバイス 糖尿病とは…	P.2
筋力トレーニングの紹介	P.3
教室のご案内（10月～12月）	P.4
保健師さんの健康講座のお知らせ	P.4

最近は何っきりと寒くなり、公園の木も色づき始めて、すっかりと秋の気配を感じられるようになりました。これからの時期は日中と朝晩の寒暖の差が激しく、年齢とともに体調のすぐれない日が多く感じられるようになってきませんか～？ そんな時は、ハーブティーを飲んで心と体をリラックスしてみたいかがでしようか???



忠和公園体育館では、**ハーブコーディネーター**の**建部久美子さん**を招いて「健康カフェ」を開催いたします。ハーブティーを飲みながら、健康との関わりやハーブの効能、日常生活での活用法などを学ぶことができる講座です。運動する方向けに効果のあるハーブや日々の生活の中で悩みの多い事に効果のあるハーブのブレンド茶葉をご用意して講習を行います。ぜひこの機会に参加してみませんか～？

STAFFの紹介



7月よりSTAFFの仲間入りをいたしました福田です。スポーツが大好きです！！

よろしくお願いいたします
ま～す☆

「健康カフェ」

10月26日(木)・27日(金)・30日(月)・31日(火)

11:00～13:00

(4日間開催します)

「健康カフェ」のハーブ茶葉の効用は…

- ・筋肉の疲れをほぐす作用
- ・ダイエット作用
- ・脳活性作用
- ・お肌の若返り作用
- ・安眠作用
- など

受講料: 100円

(茶葉代として)

その他、日常生活での活用法なども
学ぶことができますよ～



※事前の予約は不要ですので、開催時の都合の良い時に
来館して頂きご参加下さい。



糖尿病とは…



- ◆血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気です。
- ◆糖尿病にはいくつかのタイプがあります。

1型糖尿病



インスリンを作る膵臓の膵β細胞が何らかの原因でこわされることで、インスリンが作られなくなり糖尿病になります。

子どもや若年者に多い

日本の糖尿病患者さんの9割は2型

2型糖尿病



インスリンの分泌が少なくなったり、働きが悪くなるために起こります

主に中高年、最近では若年者も

- ◆糖尿病になっても、初期は自覚症状がほとんどありません。そのため、気がつかないうちに病気が進行してしまうことがあります。
- ◆病気が進行すると糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害等の合併症を引き起こします。また、全身の血管の動脈硬化が進み心筋梗塞や脳卒中などの命に関わる病気を引き起こすこともあります。

どうして糖尿病になるの？（2型の場合）

インスリンが働きにくい体質

インスリン分泌に問題がある

インスリンが十分に働かない
(インスリン抵抗性)

生活習慣

運動不足

食べ過ぎ

加齢

ストレス

不規則な生活

日本人は遺伝的にインスリン分泌が弱い人が多いといわれています。遺伝的な体質に過食、運動不足、ストレスなどの生活習慣や加齢といった要因が加わり、糖尿病を発症します。2型糖尿病の人が家族にいる場合、体質が遺伝している可能性があるため、特に注意が必要です。

糖尿病を早く見つける、予防するためには

- ◆のどが渇く、水分を多くとる、尿の量が多い、体重が減る、疲れやすいといった自覚症状が現れる時には、すでに糖尿病が進行しています。
- ◆早く見つけるためには、自分の血糖の状態を知ることが大切です。

健康診断を受ける



血液検査：空腹時血糖
HbA1c

血糖の状態がわかります



- ◆予防するためには、日々の生活習慣に注意が必要です。規則正しい生活、腹八分目、適度な運動、ストレスをためない等、心がけましょう。

＊筋力トレーニングの紹介＊

連続した動きを取り入れたトレーニングをご紹介します。
器具を使わず自宅で気軽にできますので、ぜひどうぞ♪



今回の筋力トレーニングを続けることにより、期待できる効果・・・

からだの軸が安定することによる、バランス感覚の向上。

男性は、太もも、お尻の筋肉が太くたくましく。

女性は、太もも、ヒップラインのシェイプアップ。



1

最初に背筋を伸ばして、真っすぐ立ちましょう。あごを引いて正面けんこうこつを向き、肩甲骨を背骨に近づけるように意識すると、きれいな姿勢が作りやすいです。



2

右足を真っすぐ後ろに下げると同時に、重心を落とします。手の甲を外側に向けてげんこつを握り、両腕を前に出します。



3

2の体勢から、右足を斜め前に踏み込んで、左足は真横に伸ばします。上半身の位置が中央になるように意識すると良いです。

関節を保護する為、ヒザはつま先と同じ向きに曲げます。

4



3の体勢から、左足を前に踏み込むと同時に指先を伸ばし、両腕を斜め前に上げます。指先から後ろの足まで一直線になります。（やや前傾姿勢になります。）



5

4の体勢から、上半身を垂直に戻すと同時に左腕は真横に真っすぐ伸ばし、右腕は体の前で直角に曲げます。この時、上半身も一緒にひねらないように気を付けましょう。最後に、左足を蹴って1に戻ります。

※ 1～5まで一連の流れを10回ほど繰り返したら、左右を逆にしてやってみてください。

効果を高めるポイント♪



- ・鏡を利用したり、他の人に見てもらって姿勢をチェックすると良いです。
- ・体の勢いをつけず、ゆっくりと動きましょう。
- ・背筋を伸ばし、上半身が真っすぐになるように意識しましょう。
- ・太もも、お尻の筋肉を使っていることを意識して動きましょう。



教室のご案内（10月～12月）



教室名	日程	コース	時間	定員	受講料
ピラティス教室	初回10/3～ 火曜日	8回コース	10:00～11:30	16名	3200円
ヨガ教室	初回10/6～ 金曜日	10回コース	10:00～11:30	16名	4000円
保健師さんの健康講座（生活習慣病のはなし①血圧）	10/11 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
こども跳び箱教室 定員になりました	10/14 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
健康カフェ	10/26(木)・27(金)・30(月)・31(火)	4日間	11:00～13:00	なし	100円
保健師さんの健康講座（認知症のはなし）	11/15 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料
器具を使わない体幹筋トレ&ストレッチ	11/18 土曜日	1回	14:00～15:00	16名	無料
こどもマット運動教室（4歳〈年中〉～就学前）①	12/2 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
こどもマット運動教室（4歳〈年中〉～就学前）②	12/9 土曜日	1回	9:30～10:30	20名	200円
保健師さんの健康講座（生活習慣病のはなし②糖尿病）	12/13 水曜日	1回	11:00～11:45	20名	無料

各教室の受付開始日は、開催が近くなりましたら、ホームページ・市民広報・ポスター・利用案内にてご案内いたしますので、お見逃しのないように～★

保健師さんの健康講座のお知らせ

忠和公園体育館では、家にこもりがちになる秋から冬を元気に過ごして頂けるように、保健師による健康講座を行います。日々の健康維持のためにも参考になりますので、この機会にぜひ参加して下さいね～♪（各講座の受講は無料です）

企画・発行

私たちは指定管理者として、忠和公園体育館をはじめ、スタルヒン球場や常磐公園などの管理運営を行っています。

●公益財団法人旭川市公園緑地協会●

住所：旭川市花咲町3丁目 花咲スポーツ公園内
電話：0166(52)1934
FAX：0166(55)0550

●忠和公園体育館●

住所：旭川市神居町忠和333番地
電話：0166(69)2345
FAX：0166(69)2346

ホームページもご覧ください

URL: <http://www.asahikawa-park.or.jp>

日時	講座内容
10月11日(水) 11:00～11:45 申込受付 9月20日(水)～	「生活習慣病のはなし～高血圧のこと～」 ・高血圧の基礎知識 ・高血圧の予防について ・高血圧とのつきあい方
11月15日(水) 11:00～11:45 申込受付 10月20日(金)～	「認知症のはなし」 ・認知症の基礎知識 ・認知症の予防について ・認知症の方への接し方
12月13日(水) 11:00～11:45 申込受付 11月20日(月)～	「生活習慣病のはなし～糖尿病のこと～」 ・糖尿病の基礎知識 ・糖尿病の予防について ・糖尿病との付き合い方
2月14日(水) 11:00～11:45 申込受付 1月20日(土)～	「運動のはなし」 ・肩こり、腰痛、膝痛と運動について ・ストレッチと筋力トレーニングについて (講座と簡単な実技を行います)
3月14日(水) 11:00～11:45 申込受付 2月20日(火)～	「こころの健康のはなし」 ・うつ病の基礎知識 ・うつ病の予防について ・うつ病の方への接し方

各講座の定員は20名です。申込受付日になりましたら、電話または直接、忠和公園体育館までお申込み下さい。