

第4回 吾北むささび温泉水中運動教室を開催しました！

今年でもう4年目となった吾北むささび温泉を利用した水中運動教室。今年度は7月6日～12月19日までの期間、「膝痛解消筋力アップコース」「脱メタボコース」(各12回)を開催し、それぞれ12名、26名の参加がありました。膝痛コースは高知大学リハビリテーション部の石田先生・永野先生のご協力をいただき、効果検証を行いました。

参加者全体の声

- ・関節の痛みが軽くなった
- ・体調が良くなった
- ・楽しかった
- ・友達ができた
- ・体が軽くなった
- ・食の知識が増えた
- ・間食が減った など



教室の様子です

「膝痛コース」では、下肢筋力の向上がみられ、膝痛が緩和されたという声が多く聞かれました。「脱メタボコース」では、体が軽くなったり、膝の痛みが緩和されたという声や、間食が減ったり、よく噛んで食べるようになったなどの意識が変わったといわれる方が多く、体重・腹囲が減少している方もいらっしゃいました。

問い合わせ

ほけん福祉課
(すこやかセンター伊野内)
☎ 893-3811

水中運動はこんな方にオススメ！

- ★膝が痛くて陸上では運動できない…
- ★最近、足腰が弱ってきた…
- ★メタボリックシンドロームを解消したい！



3月1日～8日は
「女性の健康週間」

特集：女性はアルコールに弱いってホント!?

最近、おしゃれで女性でも手軽に飲めるお酒の情報があふれ、ジュースやお茶感覚で気軽にお酒を買える時代です。近年女性の飲酒は、頻度や量ともに増加し、男性に近づいています。



女性は男性の2倍のスピードでアルコール依存症になる!?

女性がアルコールに弱いとされる理由は…

- その1. 男性に比べて体が小さく、肝臓の大きさも比較的小さい
 - その2. アルコールは脂肪に溶けにくい特性があり、体脂肪が男性より多い分、お酒を飲んだときの血中アルコール濃度が男性よりも高くなる
 - その3. 女性ホルモンにはアルコール分解を押さえる作用がある
- そのため、**男性と同じ量のアルコールでも、男性の2倍悪影響が出る!**とわれています。女性はアルコールによる肝障害をきたしやすく、**不妊、自然流産、乳がん**の危険が高まると言われています。妊娠中の母親の飲酒では、**胎児性アルコール症候群**をきたすことがあります。また**短期間で依存症になりやすい**という傾向があり、特に女性は**“お酒との上手な付き合い方”**が必要なのです。

《純アルコール10gの目安》

ビール・発泡酒 250ml		ワイン 100ml	
日本酒 80ml (0.5合)		焼酎 50ml チューハイ 180ml	
ウイスキー・ジンなど (シングル1杯)			

適度にお酒を楽しむために!

健康予防の観点からも、近年は純アルコール量10gが基準とされています。楽しく飲んで、週2日は休肝日をつくってね～。



※出典「健康日本21推進のためのアルコール保健指導マニュアル」

問い合わせ

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811