

運動でメタボを防ごう！

メタボ予防に
今日から始める運動習慣！

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のいずれかのうち2つ以上をあわせもった状態です。内臓脂肪が過剰な状態では、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。また、それぞれが重複した場合には、命にかかわる病気を招くこともあります。

原因は、食べ過ぎや運動不足など、不摂生な生活習慣が積み重ねとなり起こります。そのため、生活習慣の改善によって、予防・改善することができます。

内臓脂肪を減らすためには、日頃から体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。運動すると、消費エネルギーが増え、身体機能が活性化し、血糖や脂質が消費されるようになります。

り、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、血糖値や血圧等が改善され、生活習慣病の予防にもつながります。

また、運動によって体力の向上効果もあります。脂肪は燃えるときにたくさんの酸素を必要とするので、酸素を体内に取り入れながら行う有酸素運動は、脂肪の燃焼に効果的です。息を切らさずに長く続けられるウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、ゆっくり泳ぐ水泳などが、有酸素運動です。なかでも、誰でも気軽に、安全に始められる運動がウォーキングです。健康のために、自分に合った長く続けられる運動を日々の生活習慣に取り入れましょう。

〈運動の効果〉

- ・ 体脂肪を燃焼させる
- ・ 足腰の筋肉の衰えを防ぐ
- ・ 生活習慣病の予防、改善に効果的



・ 心肺機能の改善、血液循環が良好

・ 脳の活性化、老化の防止

・ 骨粗鬆症の予防

〈安全に運動を行うための注意点〉

- ・ 事故の予防と運動後の疲労を軽減するために、準備運動と整理運動を必ず行いましょう
- ・ その日の体調にあわせて、行う運動の量や強度を調節しましょう

・ 運動中にはたくさん汗をかいたため、のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとるようにならしましょう

- ・ 無理をせず、初めの頃はゆっくりとようすを見ながら徐々に歩きましょう



生誕100年 香月泰男

黒への確信 シベリヤ里帰り展

本年10月25日には、近代日本洋画界に偉大な足跡を残した香月泰男画伯の生誕100年を迎えます。

香月泰男美術館では、この生誕100年を記念して、代表作『シベリヤ・シリーズ』の中から『私地球』など4点を本市として初めて公開する特別展を開催します。

ふるさと三隅をこよなく愛し、郷里を離れることなく創作活動に情熱を燃やし続けた画伯の魅力と、「黒」と「顔」の表現誕生の背景に迫るこの特別展を、ぜひご鑑賞ください。

■期間 9/28(水)～11/28(月)
※休館日 火曜日
■開館時間 9:00～17:00



▲青の太陽

香月泰男美術館の展覧会スケジュール

展覧会名	期間
欧州遊学スケッチ展Ⅱ	～9/19(月)
黒への確信 ～シベリヤ里帰り展～ (同時開催： 欧州遊学スケッチ展Ⅲ)	9/28(水) ～11/28(月)
欧州遊学スケッチ展Ⅳ	12/3(土) ～1/30(月)
欧州遊学スケッチ展Ⅴ	2/3(金) ～3/26(月)

※入館は16:30まで

■入館料 一般500円

※高校生以下200円

※長門市民は無料

■問い合わせ 香月泰男美術館
TEL 43・2500

生誕100年記念講演会

～私と香月泰男～

特別展の開催にあわせ、香月画伯と親交が深く、香月研究の第一人者として知られる評論家、立花隆氏による記念講演会を開催します。



▲立花隆氏

シベリヤ・シリーズはどのような生誕100年展なのか、画伯はなぜこのシリーズを死ぬまで描き続けたのかなどを、旧知の目に映った画伯の人間像や画業なども交え、わかりやすく解説します。

■日時 9/27(火)

18:30～20:00(18:00開場)

■場所 ルネッサながと劇場

■講師 評論家 立花隆氏

■入場料 無料(入場整理券が必要)

※入場整理券は、9月1日から

香月泰男美術館、ルネッサながと、各支所総合窓口課、各公民館、図書館、企画政策課で事前配布します

■問い合わせ 企画政策課企画調整係
TEL 23・1229

こちし
119

長門市消防本部

中央消防署 TEL 22-0119

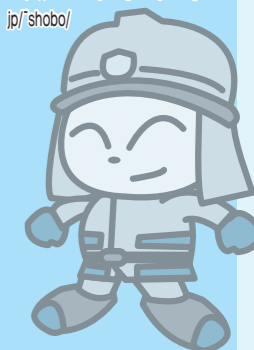
西消防署 TEL 32-1230

火災時の問い合わせ

TEL 22-1414

ホームページ

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



地震が起こったら！

突然、大きな地震に襲われたとき、私たちは適切な行動がとれるでしょうか。次のことに注意しましょう。

地震時の行動

・ 地震の時は、まず身の安全を図り、揺れがおさまるまでようすをみる

地震直後の行動

・ 火の始末をする。出火した時は落ちついて消火する

- ・ 屋内で転倒、落下した家具類やガラスの破片に注意
- ・ 避難のため出口を確保する
- ・ 屋外では落下物などに注意
- ・ ブロック塀に近づかない

地震後の行動

・ ラジオ、テレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る

- ・ 自宅の安全を確認後、近隣の安全を確認する
- ・ 下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する
- ・ 避難する時はブレイカーを切り、ガスの元栓を締める

▼住宅用火災警報器の普及率(7月31日現在)

長門市全体	70.7%
長門地区	67%
三隅地区	67%
日置地区	79%
油谷地区	80%

火災救急
件数[7月]

()内は今年累計

建物 9

野 2

火

両 0

船舶 0

その他 7

合計 18

救急 167

(1,089)

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター TEL 23・1244

地域包括支援センターです！



9月は認知症月間です

よくある相談の中から

「認知症に関すること」

Q 私たち若夫婦は勤めのため、義母は日中ひとりです。最近同じ話を何度も繰り返したり、物忘れが多く、このままひどくなるのではないかと心配です。みんなが集まる場所に参加できる制度がありますか？

A 食事・入浴など日常生活上の支援を日帰りで行うデイサービスがあります。

・ 介護認定を受けている人

介護老人福祉施設や介護老人保健施設が利用できます(認知症対応型のデイサービスもあります)

・ 介護認定を受けていない人
地域のデイサービスセンターや公共施設で実施している介護予防のデイサービスが利用できるほか、地域の集会所等デイサービスにも参加できます

※サロン問い合わせ 長門市社会福祉協議会 TEL 22・8294

Q 高齢の夫婦2人暮らしですが、自分が長期不在の時、夫(妻)を1人にしておけないので何か利用できる制度がありますか？

A ショートステイサービスがあります。施設に短期間入所し、食事等日常生活上の支援や機能訓練などを受けられる制度です。

・ 介護認定を受けている人

介護老人福祉施設や介護老人保健施設が利用できます(要介護度により適応日数が異なります)

・ 介護認定を受けていない人
介護老人ホーム等を1週間程度利用できます

■相談窓口 地域包括支援センター(介護認定を受けている人は介護認定専門員にご相談ください)