

# メタボリックシンドロームと運動

## メタボってなに？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常、高血糖、高血圧のうち2つ以上を併せ持った状態です。

メタボリックシンドロームが長期間続くと、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、腎臓病などの生活習慣病を招いてしまいます。

## メタボの改善・予防方法は？

「一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後に薬」です。

食事療法だけでは、栄養の偏り、思い切り食べられないことでストレスになり「どか食い」から体重などが元に戻る（リバウンド）を招いてしまいます。また、薬は個別の病気の治療には有効ですが、肥満の改善にはなりません。

## 運動はイイことづくめ！

運動をすると、

①余ったエネルギーを消費し、内臓脂肪を燃焼させる

②基礎代謝が上がリ、エネルギーを消費しやすい体になる

③中性脂肪、LDL（悪玉）コレステロールが下がり、HDL（善玉）コレステロールが上がる

④インスリンの働きが良くなり、血糖値が下がる

⑤血流が良くなり、血圧が安定する

⑥便通や消化機能が良くなり、肌つやが増す（美容効果）

⑦心のリフレッシュができるなど、イイことがいっぱいあります。

⑧どれだけ運動したらいいの？

脂肪1kg（腹囲1cm）を減らすには、エネルギー約7千kcal（1日あたり約233kcal）を消費する必要があります。食事内容・量の調整とともに、運動や日常生活動作での活動量を増やすのが減量への近道です。

自分が行った運動の消費エネルギー（kcal）は、「運動の強度



（メッツ）×時間（時）×体重（kg）×1.05」です。

例えば、体重60kgの人が、10分間、次の運動・活動をした場合の消費エネルギーは表のとおりです。

種類	運動強度	消費 kcal
歩行 階段下り	3 メッツ	約 30kcal
速歩 自転車	4 メッツ	約 40kcal
草むしり	4.5 メッツ	約 45kcal
ジョギング	6 メッツ	約 60kcal
階段上り	8 メッツ	約 80kcal

※参考：「エクササイズガイド 2006」より

一見、地味な運動内容や時間ですが、続ければ効果が出てきます。

階段を使う、週1回は自転車通勤する、家事の手を抜かない、買い物中はお手を持って移動するなど、ムリのない範囲で日々の生活に少しだけ運動を取り入れてみましょう。

# こちし 119

長門市消防本部  
中央消防署 Ta. 22-0119  
西消防署 Ta. 32-1230  
火災時の問い合わせ  
Ta. 22-1414

ホームページ  
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



## 1月26日は文化財防火デー

文化財防火デーは昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建築物である法隆寺金堂が炎上し、壁画が焼損したことを契機として制定され、全国各地で防火訓練などの文化財防火運動を展開しています。

や「大寧寺本堂」をはじめとする数多くの文化財があります。貴重な文化財を火災から守るため、一人ひとりの防火意識を高めましょう。

日本の文化財は、木造や和紙などといった可燃物で造られているものが多くあり、出火の危険性が非常に高く、ひとたび火災となれば価値ある貴重な固有財産が失われてしまいます。

また、地域の防災体制の強化のため、自治会単位等で初期消火訓練等を希望される場合は、消防本部まで連絡してください。

長門市には「早川家住宅」

▼住宅用火災警報器の普及率（12月1日現在）

長門市全体	82.5%
長門地区	76%
三隅地区	93%
日置地区	87%
油谷地区	91%

## 火災救急件数11月

（ ）内は今年累計

建物 2 (11)

林野 0 (1)

車両 0 (0)

船舶 0 (0)

その他 0 (5)

合計 2 (17)

救急 139 (1,627)



宝くじ文化公演

富良野GROUP公演2013冬

# 「明日、悲別で」

二十年前に閉山した炭坑の町「悲別」。  
 散り散りになった若者たちが、2011年の大晦日に、約束を守るため破綻寸前のふるさとに集まってくる。彼らの交わした約束とは、大昔に先人たちが埋めたといわれる「希望」が封印されたタイムカプセルを探すこと。しかし、二十年の歳月は若者たちを変えてしまっていた……。東日本大震災を絡めて、閉山した炭坑の町を舞台に、若者たちが繰り広げる物語。  
 故郷とは何か、希望とは何かを見るものに問いかけます。

- 日時 2月12日(火) 18:30開演
- 場所 ルネッサながと劇場
- 作・演出 倉本聰
- 出演 富良野GROUP
- 入場料 一般 3,000円  
高校生以下 2,500円
- ※宝くじの助成により、特別料金となっています
- ※全席指定、当日券同額
- チケット取り扱い ルネッサながと、ローソンチケット、チケットぴあ
- 問い合わせ ルネッサながと TEL 26-6001
- ※チケット好評発売中



みんな夢だといひ。  
 今日も、昨日も、二十年前も――



## 倉本 聰

脚本家、劇作家、演出家。  
 1935年、東京都生まれ。東京大学文学部美学科卒業後、1959年ニッポン放送入社。1962年に退社後、脚本家に転身。1977年、富良野に移住。私塾「富良野塾」を主宰。代表作に『北の国から』『前略おぶくろ様』

## 地域包括支援センターです！

### 高齢者への虐待を防止しよう

近年、高齢者が家族などの身近な介護者から暴力を受ける「高齢者虐待」が増加し、社会問題となっています。長門市においても、年々相談件数が増加し、深刻化しています。

高齢者虐待で重要なことは、いかに早く虐待を発見し防止するかということです。そのためには、地域住民の皆様からの通報は不可欠なものとなります。暴力を受けている、怒鳴られているなどの状況を発見したら、重大な事態が生じる前に早めに地域包括支援センターにご連絡ください。

高齢者への虐待は、介護者の疲れ、ストレス、経済事情及び人間関係など様々な問題が複雑に絡み合っており起っています。

虐待の形は、殴る・蹴るなどの「身体的虐待」、暴言や無視などの「心理的虐待」、食事や入浴など必要な世話をしないなどの「介護・世話の放棄・放任」、同意のない性的接触や嫌がらせなどの「性的虐待」、高齢者の年金や財産を勝手に使うなどの「経済的虐待」の5種類が法律に規定されています。

虐待の形は、殴る・蹴るなどの「身体的虐待」、暴言や無視などの「心理的虐待」、食事や入浴など必要な世話をしないなどの「介護・世話の放棄・放任」、同意のない性的接触や嫌がらせなどの「性的虐待」、高齢者の年金や財産を勝手に使うなどの「経済的虐待」の5種類が法律に規定されています。

虐待の疑いだけでも通報可能であり、通報した人の名前や住所などの情報を外部に漏らすことはありません。安心してご連絡ください。

地域の皆様のご理解とご協力をよろしくお願ひします。

#### ■通報先

平日・昼間

TEL 23-1244

休日・夜間

TEL 22-2111

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター TEL 23-1244

