湖風（うみかぜ）

NALCびわこ彦根・広報誌
第１３１号・平成２９年１２月１０日
彦根市後三条町１２５（安田武雄方）
電話＆FAX０７４９・２３・２５３７
編集・発行責任者・小林　　博

座りすぎに注意

１．　座りすぎとは

「座りすぎている」と言われても、毎日体操や、散歩、スポーツをして健康に注意しているので、座りすぎていないと思うでしょう。しかし、日本の成人が１日座っている時間は約7時間で、世界20か国の成人データーと比較して最長であることが分りました。日本人の座っている時間は世界一長いということになります。自宅にいるときや、職場での作業、通勤など移動手段などが、座ることが中心になったことが原因のようです。

２．　その悪影響は

座るとすぐに、脚の筋肉からの信号が止まり、脚はカロリーを消費しなくなります。全身の7割を占める足の筋肉が休むと、体の血液がうまく循環しません。中でも、第2の心臓と呼ばれているふくらはぎは、全身に血液を巡らせるポンプの役割を果たせなくなります。つまり代謝が低下し、血液がドロドロの状態になり、心筋梗塞や、脳梗塞、糖尿病などの成人病のリスクが高まります。

３．　その対策は

デスクワークをしている人は、立ち仕事の人と比べると、死亡リスクが60%も上がるとの報告があります。何がいけないかと言うと何時間も座りっぱなしていることです。

途中で立ち上がり体操や散歩などをして脚や背中の筋肉を動かせば、脂肪燃焼効果が得られます。読書中でも一章を読み終わったら立ってみてください。テレビを見ている時も、パソコンの作業中も、意識的にこまめに立ち上がりましょう。エクササイズをしたりジムに通ったりすることも必要ですが、一日を通して動いていることが大切です。　　(安田)

びわこ彦根広報板

〔１０月の活動記録〕

時間外預託点数　６点　（１人）
奉仕活動点数　　３点　（３人）

〔運営委員会・月例会〕

実施　　１１月７日（火）ＰＭ１：３０～
予定　　１２月５日（火）ＰＭ１：３０～

〔１０月の経過報告〕

*宅老所の開催実績
おしゃべり　４回２５名
パソコン　　０回
卓　　球　　５回３７名
読　　書　　５人７冊
チビッコサロン　１組２名

〔助け合い〕 ０

〔福祉調査センターの活動〕

実施　　１１月　１件（外部評価）
予定　　１２月　０件（外部評価）

〔連絡事項〕

・１２月５日（火）第一火曜はコンキ体操を行います。包括支援センターからも応援に来られます。
・図書コーナーに、市立図書館から地域文庫の本が100冊入庫しました。
この本を書棚に並べ、古い本を返却するように箱詰めをしております。この返却本には触らないようにお願いします。
・えびす講「18日～19日」の期間中は、ナルクを閉鎖して居りましたが、進入者はありましたが、危害を被ることはなく無事終了しました。