

INFORMATION

▼ 介護予防教室	1日(火)	9:15 ~ 11:30	保健センター
▼ ヨガストレッチ	2日(水)	10:00 ~ 11:30	〃
▼ リハビリ友の会	3日(木)	10:00 ~ 15:00	〃
▼ 幼児教室 ・シールあそび	4日(金)	10:00 ~ 11:30	〃
▼ 乳幼児健診	5日(土)	10:00 ~ 12:30	〃
▼ 歩む会	7日(月)	13:30 ~ 15:30	〃
▼ いきいき楽友	8日(火)	8:30 ~ 15:00	〃
▼ 介護予防教室	8日(火)	9:15 ~ 11:30	〃
▼ マザーズ	9日(水)	10:00 ~ 11:30	〃
▼ ふれあいレストラン	11日(金)	10:00 ~ 11:30	〃
▼ こつこつサークル	14日(月)	9:30 ~ 11:30	〃
▼ 心配ごと相談・行政相談 ・相談電話 (090-9439-6550) ・9月の担当: 高井 幸子	15日(火)	9:30 ~ 12:00	〃
▼ 介護予防教室	15日(火)	9:15 ~ 11:30	〃
▼ 赤ちゃん教室	15日(火)	10:00 ~ 11:30	〃
▼ リハビリ友の会	17日(木)	10:00 ~ 15:00	〃
▼ 幼児教室 ・作って遊ぼう	18日(金)	10:00 ~ 11:30	〃
▼ 介護予防教室	24日(木)	9:15 ~ 11:30	〃
▼ ゆうあいの会	25日(金)	9:30 ~ 15:00	〃
▼ 介護の会	25日(金)	13:30 ~ 15:30	〃
▼ こつこつサークル	28日(月)	9:15 ~ 11:30	〃
▼ 介護予防教室	29日(火)	9:15 ~ 11:30	〃
▼ マザーズ	30日(水)	10:00 ~ 12:00	〃
▼ 法律相談			

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。ご相談の際は事前ご連絡をお取りください。
住所 札幌市中央区北4条西20丁目1番28号
橋本・大川合同法律事務所 弁護士 橋本 昭夫
☎(011)631-2300・FAX(011)621-0403

郵便局だより

北海道の秋の恵みはいかがですか？

さんまやとうもろこし、じゃがいも、かぼちゃなど新鮮な秋の味覚を「ふるさと小包」でお届けいたします。

ぜひ、ご利用ください。



栄養士の
健康一番

一日の平均歩数を知ろう！

管理栄養士 櫻田 麻妃

この夏、冷たいビールに美味しい焼肉を満喫された方も多いのではないのでしょうか。

たくさん食べ飲みした後、気になるのは体重増加。この体重増加は「摂取エネルギー量>消費エネルギー量」の積み重ねが原因ですが、今回は消費エネルギー量に注目してみたいと思います。

消費エネルギー量は、身体活動量(生活活動+運動)+基礎代謝量が大きく影響します。基礎代謝量は、17歳頃をピークに減少、男性では40代、女性では50代に著しく減少する研究結果もあり、この現象は加齢による除脂肪組織(筋肉、内臓等)の減少があります。ですから、40代以降も20~30代の時と変わらない摂取エネルギー量では、体重増加リスクを高めることとなります。

身体活動量においては、運動における消費エネルギー量は増加していますが、生活活動における消費エネルギー量は、昔と比べて300キロカロリーも減少しているそうです。これは早歩きで1時間程度に相当します。原因としては、車社会の普及をはじめ「便利な生活」が影響しています。

そこで、「生活活動量を増やす事」=「歩いて移動する時間をできるだけ多くつくる事」に注目してみよう。

1日平均歩数の目標値は下の図の通りです。

自分の歩数を知る手段としては、歩数計、活動量計などがあります。先日、私も利用する機会があり、つけてみたところ1日デスクワークの日は、6,000歩前後、立ち仕事や家事をフル回転で行った日は、8,000~9,000歩であることがわかりました。

目標値である8,500歩には1,000歩(時間にする10分)以上少ない日が多い事が判明したので、生活のどこで歩数を増やせるか・・・と模索中です。

体重増加が気になる方は、自分の歩数を知る事からはじめてみませんか。

