

2023



11月  
発行

朝夕は、寒くなりましたね。日中との温度差があるので、体温調節に気をつけ体調を崩さないようにしてくださいね。

寒くなると、体は体温を逃がさないように血管が収縮します。同時に筋肉も収縮させ体温を高くしようとします。血の巡りも悪くなります。

寒くなると体が硬くなるのはそのせいで、暖かくして筋肉量を増やすことがいいそうです。

### 報告&お礼

#### 青空健康チェック&バザー

10/2、高取公園で秋晴れのもと実施することができました。今年も、いつものお寿司屋さんが店じまいのため、お寿司を楽しみにして下さった方には残念でしたが、当日は約30人の来場があり、賑やかに歓談して、秋のひと時を楽しく過ごしました。

遊休品などのバザー収益は9,000円でした。健康チェックは9の方がされ増資も多くの方にご協力頂きました。

今年「何か楽しいことを」と思い、くじ引きを行いました。遊休品の提供、お手伝いして下さった方ありがとうございました。



#### 《筋肉をつけるには3つの基本が必要》～筋肉は「たんぱく質」なので～

- 1, 1日のたんぱく質の必要量をとる (女性の場合50g以上とる)  
特に朝食にたんぱく質をとる
- 2, よく眠る。睡眠で成長ホルモンの助けをかりる。
- 3, 週3回くらい「少しキツイ」と思う程度の筋トレをする。

\*1日に必要なたんぱく質の目安 (50～60g)

豚ロース (焼) 50g でたんぱく質 13g 鮭 (焼) 70g でたんぱく質 20g

牛乳 180g でたんぱく質約 6g 卵 50g でたんぱく質約 6g

納豆 50g でたんぱく質約 8g

合計 53g

～おしゃべりサロン～

### 転倒予防体操と筋トレの実践

☆日時: 12月7日(木) 13:30～15:00

☆場所: 高長集会所

☆講師: 坂本貴志さん

広島医療生協 健康まちづくりセンター職員で理学療法士の資格をお持ちです。

転倒して骨折すると大変です。

転倒しないために気をつけること、どんな体操や、筋肉トレーニングをしたらいいのか一緒に学びましょう。参加お待ちしております。

\*ポイント手帳わすれないでね!



### 検査室より

#### 【大腸がん健診のすすめ】

国立がん研究所の2021年のがん死亡者数の順位は、第1位は肺がん、第2位は大腸がんです。部位別がん罹患率男性の第1位は前立腺がん、第2位は大腸がん、女性の第1位は乳がん、第2位は大腸がんです。大腸がんは早期発見すると、生存率の高い病気です。一方で発見が遅れて進行した場合は、生存率が極端に低下してしまう疾患です。大腸がんの初期症状はほとんどなく、症状が出てきたときには進行していることが多いと言われています。早期発見するためには、便潜血検査を受け、大腸からの出欠の有無を調べましょう。陽性だった場合は、必ず大腸カメラ検査を受け、出欠の原因が何かを調べましょう。早期発見・早期治療をすれば大腸がんは怖くない病気です。

#### <お問い合わせ>

伊豆野 ☎ 878-6678	植田 ☎ 872-2935	田中 ☎ 872-1395
玉井 ☎ 878-1453	藤井 ☎ 872-5934	大山 ☎ 872-2885
勝丸 ☎ 878-6561	健康まちづくりセンター	今岡 ☎ 879-8124