健康・体力づくり
秘訣は「栄養・運動・休養」
もっと体を動かそう——＊

各地で健康・体力づくりが行われています
（秋葉では、健康教室でリズムダンスを実施）

健康・体力づくりのカギは、「栄養・運動・休養」のバランスを保つことにあるといわれています。運動をしないで栄養をとり過ぎると肥満になり、逆に栄養・休養が不十分なまま運動を続けると、体が消耗するのは当然です。

自分の体に合った運動を行い、バランスのとれた食事をし、自分に適した休養を生活の中に取り入れる——マイペースの健康・体力づくりを実践しましょう。

心身のバランスを崩す運動不足

体力は二十代の半ばから低下するといわれています。

今日では、職場はもちろん、家庭生活の面でも電化や機械化が進み、私たちの暮らしはたいへん便利になり、同時に楽になりました。

しかし、その半面、私たちの体を動かす機会は、以前に比べて極端に少なくなっていることも事実です。その結果、知らず知らずのうちに運動不足に陥り、体力の低下に一段と拍車をかけるという悪影響をもたらしています。

運動不足は、単に筋肉の働きを衰えさせるばかりでなく、神経や心臓、血管などの循環器系にまで悪影響を及ぼし、心身のバランスを崩す原因になります。

運動選びは年齢や体力を考えて

適度な運動が、健康づくりや体力づくりに効果があるとわかっていても、きっかけをつくるのは難しく、続けるのは、もっと困難なようです。

現在、平均的な生活をしている人が、体の健康を保つには、一週間に最低二日、二十分～三十分の運動が必要です。しかし、今までに何もスポーツをしなかった人が、中高年になって急に激しい運動をすることは危険です。運動には、これだけこなさなければ、という基準はありません。一人ひとりが、自分の年齢や体力に合った運動を自分なりの方法で行えばよいのです。

マイペースの運動を心がけよう

自分の年齢や体力に合わせた運動を選ぶにあたって、大切なのは次の三点です。

①…自分の好きなことを行うことです。それが長続きさせる秘訣でもあります。

②…休養を前提としたゆとりが必要です。疲れているのに運動をするのは、逆効果です。

③…体を動かすことが健康にプラスになることを意識しましょう。

それでは、具体的に四十代から六十代の運動例を紹介しましょう。

四十代　健康のための運動は、少しずつでも毎日続けるのが理想的です。しかし、それが無理なときは、少なくとも週一回ぐらいは体を動かしましょう。

▼運動例…ジョギング、水泳、テニス、ゴルフ、ソフトボール、バドミントン、卓球、ダンス、ボウリング、柔軟体操など

五十代　体の無理がだんだん利かなくなってくるので、ふだんの生活管理に重点を置き、運動は楽しむものと割り切ってください。

▼運動例…ジョギング、釣り、散歩、ゴルフ、柔軟体操、テニス、ボウリング、ダンス、ハイキングなど

六十代　若いときから体を鍛えてきた人と、そうでない人の体力の差が目立ってきます。疲れたと感じたときは途中で休む。それでもだめなら中止するという具合いに、無理をしないで運動するよう心がけてください。

▼運動例…散歩、柔軟体操、ゴルフ、卓球、ハイキングなど

先号でもお知らせしましたが、次のように「健康フェア」と「薬と健康展」が開かれます。お誘い合わせのうえ、お出かけください。

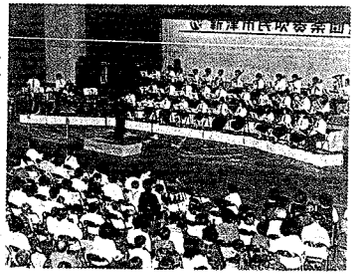
薬と健康フェア
薬と健康展

5日・6日市民会館で

広報と一緒に配られたチラシをご覧になってください。

♡ところ…市民会館
内容などは、わいことは、

♡とき…十月五日（土）の午前十時～午後五時と六日（日）の午前十時～午後四時



ハイレベルの演奏で聴衆を魅了

さる9月22日、新津市民吹奏楽団がチャリティふれあいコンサートを開きました。このコンサートは今年で7回目を迎え、会場の市民会館には約700人の親子連れなどが詰めかけ、次々と披露される演奏に盛んな拍手を贈っていました。なおコンサートの収益金は、心身障害者福祉事業に寄付されるそうです。

お買物、ご用命は市内で

使いやすい、お求めやすい
「みんなのビデオ」175,000円で新登場
東芝ビデオ 新しい東芝の新しい商品
ビュースターD60
東芝ストア　より良いサービスと楽しい暮らしに奉仕する店
(株)八重電商事
新津市本町2丁目　☎24-3131～4

内科・小児科・レントゲン科
大坂医院
新町1丁目6－12　TEL(24)5122

健康づくりは食卓の見直しから

年々、私たちの食生活は豊かになり、質量ともにバランスのとれたものになってきていますが、個々にみると、まだかなりのバラつきがあるようです。厚生省の「国民栄養調査」によると、平均で一人当たり一〇%分のカロリー（エネルギー）をとり過ぎており、また世帯別では、三軒に一軒はカロリーをとり過ぎているという結果がでています。

栄養のとり過ぎに運動不足が重なると肥満を招き、脳卒中や動脈硬化といった成人病の原因になります。健康で快適な生活を送るためには、バランスのとれた食生活が欠かせません。

六つの基礎食品を組み合わせよう

毎日同じような献立では、栄養のバランスが偏ってきます。季節の食品を盛り込んだり、肉を食べたら次の食事では魚という具合いに、食卓に変化をつけましょう。

このときに、目安としていただきたいのが「六つの基礎食品」です。六つに分かれたグループの食品を少なくとも一つずつ一日の食事に組み入れてください。つまり、三度の食事で六つのグループすべてを口にするということです。

この六つの基礎食品を基に、おかずは肉、魚、卵などタンパク質を中心にして、野菜、くだものを付け合わせます。なるべく数多くの食品を組み合わせて食べることが、栄養をバランスよく取る秘訣です。

ストレスで病気になることも…

最近、精神的ストレスのたまっている人が増えています。そのままほおっておくと、不安や焦燥、憂うつなどの精神的変調をきたし、身体的にもいろいろな障害を生じることもあります。ストレスによって病気を引き起こさないためにも、日々の生活のリズムを大切にし、睡眠を十分にとって休養してください。

健康の三要素といわれる栄養、運動、休養のバランスを保つことに気を配り、そして実行することによって毎日の健康を保ち、明日の活力を蓄えましょう。

六つの基礎食品

——毎日の食事に必ず六つを組み合わせましょう——

食品の類別	食品の例示	
1 魚、肉、卵 大豆	魚、貝、いか、たこ、かに、かまぼこ、ちくわなど 牛肉、豚肉、鳥肉、ハムソーセージなど　鶏卵、うずら卵など 大豆、とうふ、なっとう、生揚げ、がんもどきなど	血や肉および骨になる
2 牛乳・乳製品 骨ごと食べられる魚	牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨーグルトなど めざし、わかさぎ、しらす干しなど 注　わかめ、こんぶ、のりなど海草を含む	
3 緑黄色野菜	にんじん、ほうれん草、こまつな、かぼちゃなど	調子をととのえる
4 その他の野菜 果物	だいこん、はくさい、キャベツ、きゅうり、トマトなど みかん、りんご、なし、ぶどう、いちごなど	
5 米 パン めん	飯、パン、うどん、そば、スパゲティなど さつまいも、じゃがいも、さといもなど 注　砂糖、菓子など糖質含量の多い食品を含む	エネルギー源になる
6 油脂	てんぷら油、サラダ油、ラード、バター、マーガリンなど 注　マヨネーズ、ドレッシングなど多脂性食品を含む	

消防設備士講習日程表

講習区分	講習日	講習会場
第3種	11/19	上越地域消防本部（上越市）
第3種	11/20	長岡商工会議所（長岡市）
第1種	11/21	新潟県中小企業会館（新潟市）
第3種	11/22	新潟県自治会館（新潟市）
第5種	11/25	新潟県経営者協会（新潟市）
第2種	11/27	電気工事会館（新潟市）
第4種	11/28	電気工事会館（新潟市）

消防設備士講習

消防法の規定に基づく消防設備士講習が、上の表の日程で実施されます。受講を希望される人は、お申し込みください。

受講申請の受け付けは、十月七日から十二日まで、消防本部で行っています。くわしいことは消防本部予防係（☎22－0175）へお問い合わせください。

防火管理者資格付与講習会

市消防本部で、防火管理者資格付与講習会を開きます。

消防法では、学校、病院、事業所、興行場、百貨店など多数の人が出入りし、勤務し、または居住する防火対象物については、防火管理者を定め、防火管理上必要な業務を行うよう義務づけています。資格取得者の異動、退職などで防火管理者が欠員となっている事業所や、新たに防火管理者が必要となった事業所は、この機会に受講し、資格を取得のうえ防火管理者選任届を提出してください。

□とき…十一月七日、八日の午前九時～午後四時
□ところ…消防本部研修室
□定員…百人（定員になりしだい締め切ります）
□受講料…二千六百円（テキスト代、講習当日に納入してください）
□申込み…十月五日から二十日までに、消防本部に用意してある受講票でお申し込みください。

くわしいことは、消防本部予防第一係（☎22－0175）へお問い合わせください。

お買物、ご用命は市内で

ポンと押せば お湯が出る
すぐ点く すぐ出る すぐ消せる
指先タッチ（押す）のガス湯沸器
これで安心！
老人から子供まで安心して使えます
台所や洗面所に便利です
越後ガスサービス☎(24)2150・ショールーム☎(22)9651