

はじめよう健康生活!!

第10回目は、生活習慣病シリーズ「糖尿病」をテーマにお伝え致します。

南部町は以前より、糖尿病予備群や治療をしている人が多いことを伝えてきましたが、前号の広報に書かせていただいたように、総合健診で、HbA1c（※1）（糖尿病の検査）の異常者が減少していたり、治療をしている人も血糖値のコントロールが良い状態の人が増加しているといううれしい結果が出ています。食事や運動といった日々の生活習慣を、1人1人が見直していくことが改善につながると実感しています。

運動・食事が大切です



血糖コントロールが難しくなると、服薬やインスリン注射が必要となる可能性があります

糖尿病のここが怖い

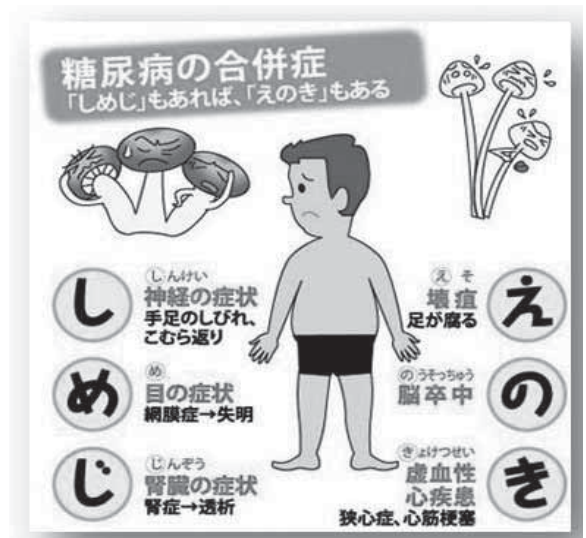
私たちは生きるためのエネルギー（主に糖質）として食事を摂ります。食べた糖質は分解・吸収され、エネルギーとして使われたり、余った糖質は肝臓や筋肉、脂肪組織に蓄えられ、必要なときエネルギーとして使われます。この過程を担っているのが、すい臓から分泌されるインスリンと呼ばれるホルモンです。糖尿病は、このインスリンの分泌量が減ったり、働きが悪くなったりしたため、血糖値が高い状態が続き、尿に糖が出たり、エネルギーとしてうまく利用できなくなった状態です。その結果として体が衰弱し、血液中に溢れたブドウ糖が体中の血管や細胞を傷つけてしまい、さまざまな合併症につながってきます。これが糖尿病の1番怖いところです。そして初期は自覚症状がほとんどないことが特徴です。症状が無くても徐々に進行し、からだ全体に合併症がおこり得るのです。

予防するにはやはり日々の積み重ね・・・ 小さな改善も1年続くと大きな効果に

糖尿病を予防、コントロールしていくには、毎日毎日の積み重ねが大事です。

「そんなに太っていないし、若いし、自分には関係ないかな」そう思っていませんか？
 健診から南部町は県と比べて働きざかりの人に肥満が多い、運動不足のひとが多い等の結果もでています。**食事や運動、睡眠・・・今の生活を見直してみましよう。**

※1 HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）…1～2ヶ月の平均血糖値を表す指標



図書館・美術館 行事予定

南部図書館 (☎62-9292)

○2月のおすすめ図書コーナー

やまなし読書活動推進事業「贈りたい本大賞」より大賞候補となる本の紹介をします！ぜひご覧下さい。

○乳幼児リトミック教室

2月4日(水) 午前10時30分～11時30分
講師：佐野貴子先生／長洞まゆ先生

○乳幼児お話し会 のんたんのへや

2月11・18・25日(水) 午前10時30分～
＊0歳～2・3歳

小さな赤ちゃんも参加できます！

○子ども映画鑑賞会

2月7日(土) 午後3時～5時
(図書館視聴覚室)

名作「ダンボ」お友だちと来て下さい！

○わくわくお話し会

2月28日(土) 午後1時30分～2時30分
図書館ボランティア テディーベアの会
楽しいお話し会です。ぜひ来て下さい。

2月図書館休館日のお知らせ

- * 2月2・9・16・23日(月曜日)
- * 2月12日(木曜日) 祝日開館の為
- * 2月27日(金曜日) 月末館内整理日の為
返却は玄関正面のブックポストにお願いします。

●2014年度 第47回 全国優良読書グループ表彰 「たけの子の会」受賞

11月28日(金) 甲斐市 敷島総合文化会館にて行われた山梨県図書館大会において、南部町図書館ボランティア「たけの子の会」が、全国優良読書グループの伝達表彰を受けました。この表彰は、毎年優れた読書推進活動を行っているグループに対して、各都道府県から1グループのみ表彰の対象となるもので、今年度山梨県からは、たけの子の会が選ばれました。たけの子の会は、昭和54年に旧富沢町図書館ボランティアグループとして結成されて以来、積極的に町民の読書推進に尽力されました。今回その功績が高く評価され受賞となりました。おめでとうございます。



●新刊案内 (おすすめ本)

- ・「人生はZOOっと楽しい!」
水野敬也・長沼直樹 著
- ・「ありがとうはぼくの耳にこだまする」
東田直樹 著 (NHKドキュメンタリー)
- ・「空人」 死者との約束 清宮零 著
- ・「1分間血流アップ体操で超健康になる」
- ・「晩鐘」 佐藤愛子 著
- ・「おとなの教養」 池上彰 著
- ・「感染症事典」 オーム社
- ・「新友禅の謎」 鎌倉河岸捕物控
佐伯泰英 著



●美術館

昨年開催した「小山泰之一錠起と圧縮一」展では、多くの皆様にご来場いただきありがとうございました。金属工芸(アルミ素材)の素晴らしい作品に、また新たな世界が広がり町民の心に深く留まりました。



町立美術館展示室



【たけの子会の皆様】