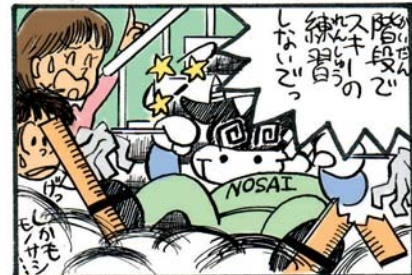


天気ノサイくん



のうさい PLAZA

みなさんのお便りを紹介します

◆寒いから…といってコタツの中ばかりでメタボリックシンドロームにならないように気をつけます。
(北広島町I.Mさん75歳)

○朝、晩と冷えますが天気の良い日には春を探しにお散歩してみるのがいいですね。

◆「のうきくんお見合い広場」が大きくなっていましたね。質問なのですが、もし希望するものがある場合、現地まで行き商談ができれば自分で持って帰るのでしょうか？
(高宮町M.Sさん53歳)

○みなさんから好評のある「のうきくんお見合い広場」のしくみについて、今回詳しく載せていますのでご覧ください。

◆毎号「あそぼうや」を見て、今度孫が来たら一緒に遊ぼうねと主人と話しながら、あまりお金のからない楽しい遊びがたくさんあったものと昔をなつかしく思い出しています。
(吉田町M.Sさん66歳)

○手軽にできるあそびをたくさん紹介していきたいです。

◆年が明け、またたく間に時が過ぎました。そろそろ春野菜の土作りの準備をしなければと思うこの頃です。
(安佐北区S.Mさん79歳)

○あたたかくなり、花や芽が顔を出していますね。ウキウキします。

◆発足10周年記念品のバックありがとうございました。私も定年退職1年目を迎えました。
(安佐北区T.Kさん66歳)

○スーパーなどでNOSAIの赤いかばんを見つけるとうれしくなります。どんどん活用してください！

◆前回の「豆腐ケーキ」子供と一緒に作ってみました。豆腐を200gにして、あとの100gは低糖ヨーグルトを入れてみました。さっぱりして好評でしたよ。
(湯来町H.Aさん28歳)

○新メニューの登場ですね。ヨーグルトを入れると酸味がでるのかな？挑戦してみたいです。

◆ソフトバレーボールまつりのページを見ているとエアロビクス体操に写っていました。嬉しくて主人に言うところの私の真似をしていました。
(安佐北区.Y.Tさん60歳)

○これからもみなさんとふれあう活動をしていきたいです。またの参加をお待ちしています。

◆「ひと」のページの若い人の頑張っている姿やおじいちゃんおばあちゃんと世代に渡る仲のよい姿をほのぼのとみせてもらっています。
(江田島市I.Yさん46歳)

○これからもたくさんの「えがお」を紹介していきたいと思います。ということで、次回もよろしくお願いいたします。



☆COVER☆
今月の表紙
豊平
剣志会の
みんな

気合いの入ったかけ声
で元気に練習する豊平剣
志会(代表仲野吉也さん)
のみんな。小学1年生か
ら中学3年生の総勢29
名で活動中。「大人にな
るまで楽しく、長く続け
てほしい」と指導者の小
川徹さん。

えがお⑬

E元気で笑顔 Genki GAO



メタボリックシンドローム②
Dr.寺田 満和

今回は、メタボリックシンドロームの検査、診断をとり上げます。

(1)メタボリックシンドロームの検査

問診、身体測定、血液検査、可能であればCT検査、などが行われます。また、メタボリックシンドロームに関連する病気(高血圧症、糖尿病、高脂血症、心筋梗塞、脳梗塞など)の合併が疑われる場合は、それぞれの病気の検査を受けます。

(2)検査の内容

問診：自覚症状、既往歴(過去にかかった病気、家族歴、生活習慣、現在服用中の薬など)について質問する。
身体測定：身長、体重、血圧、ウ



85cm以上
女性は90cm以上

(3)メタボリックシンドロームの診断基準

日本におけるメタボリックシンドロームの診断基準は、内臓脂肪の蓄積を必須条件とし、そ

エラスト周囲径などを測定する。
血液検査：血糖値、中性脂肪、HDLコレステロールなどを測定する。
CT検査：腹部の断面図を撮影し、蓄積された内臓脂肪の面積を測定する。

簡単に測定できるウエスト周囲径(そ周囲径)が男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪の蓄積ありと判定します。これはCT検査により測定した内臓脂肪の断面積100cm以上に対応するとされています。

(4)内臓脂肪の蓄積



れに加えて高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上をあらわせた状態とされています。

(5)高血圧、高血糖、脂質異常
収縮期血圧(最高血圧)130mmHg以上か拡張期血圧(最低血圧)85mmHg以上。空腹時の血糖値が110mg/dl以上。脂質異常として中性脂肪値が150mg/dl以上かHDLコレステロール値が40mg/dl未満。
次回はメタボリックシンドロームの治療と予防をとり上げます。



ヨイショ!

馬になる組と、ぶ組と2組に分かれます。まず、馬になる組の1人が大きな木か柱に寄りかかり、残りは頭を前の子のまたに入れてしっかり足をつかみ、馬の背中のようにつながって、動かないように足をふんばります。ぶ組は、一番遠くに飛べる子から1人、2人と順々に馬の背中にとんでゆきます。できるだけ前の子の尻尾につかまないと、後の子が馬から落ちてしまいます。落ちると、今度は馬になります。全員馬にとび乗ったら、大将と一番前にとび乗った子がジャンケンをして負けたほうが馬になります。また、馬がくずれると、もう一度馬になります。

あそぼうや



— 千代田子ども文庫 「あそぼうや」から —
馬とび

えがお⑭