

みかも健康まつり



21年7月5日美甘多目的広場にて、元気な笑顔みかも21・愛育委員会・栄養委員会合同で、健康まにわ21推進協議会委員長でもあり金田病院院長 金田道弘先生を講師にお招きして開催しました。各種団体に参加を呼びかけ多数の方が参加され楽しいひと時を過ごしました。



元気な笑顔みかも21

講師金田道弘先生から「極楽人生のススメ」の演題で一時間余りお話をお聞きしました。



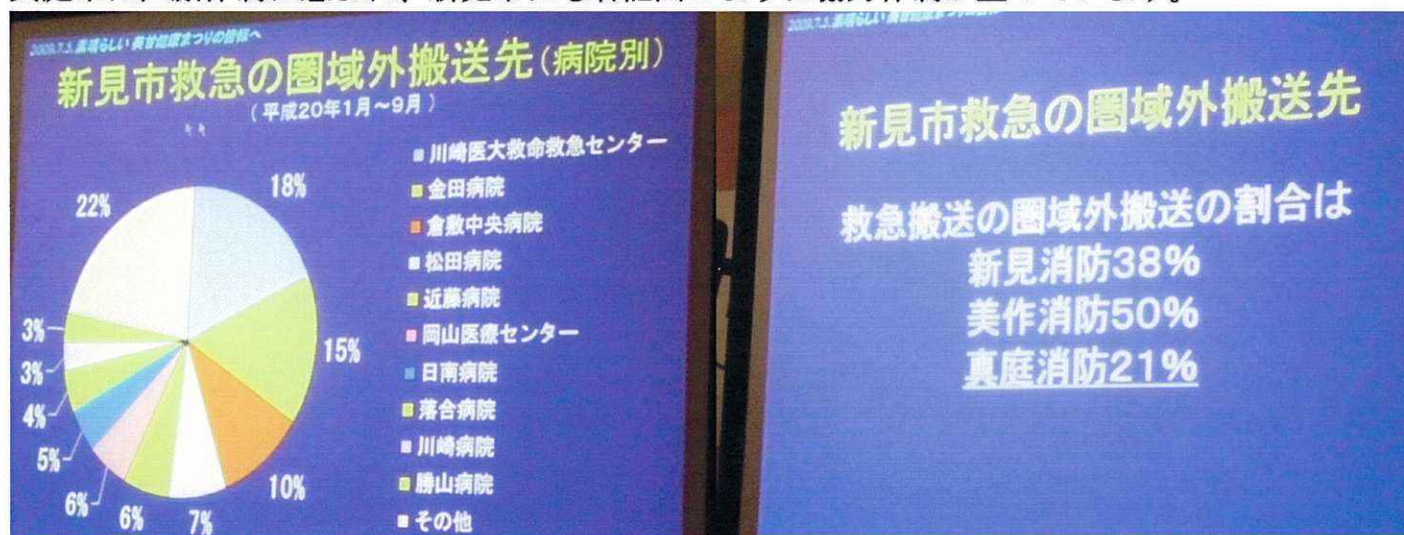
あまりこのようなお話を聞くことがないので皆さん真剣に聞いておられました。

運動中の突然死の原因

1. 心筋梗塞 (23%)
2. その他の心疾患 (18%)
3. 心不全 (13%)
4. くも膜下出血 (13%)
5. 脳出血 (12%)

6割以上は、心臓病が原因！

真庭市は医療体制に恵まれ、新見市にも右記図のように協力体制が整っています。



岡山県の医療体制の分布図



この図を見ても県北の真庭市がいかに医療に関しては恵まれているかがわかります。

もう少しはっきり鮮明に写していればもっとよくわかったのに残念でした。

又先生はスポーツも堪能で交友関係も幅広く、志賀高原など度々暇をみつけて行かれるそうです。医療のこと・・・ご自分の趣味のこと（スキー）など交えながらお話になり一時間余りの時間があっ！と言う間に終わってしまいました。



一番左が先生です。とても楽しく医療のことを学ぶことが出来有難う御座いました。



元気な笑顔みかも21推進委員会が活動した一部です。

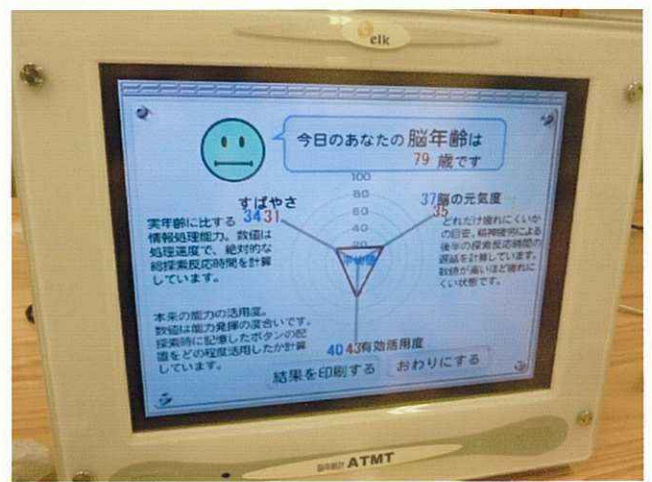
動く・笑う・食べるを三本の柱に、美甘支部に九地区に分れその地区の特性を活かしいろんな活動をしている一部を纏めてみました。愛育委員も栄養委員も**目指すところは一つ**皆なの力で大きな木になり美味しい実がみのるよう努力していききたいと思います。

😊 愛育委員会

女性の皆さんに多く早期発見すれば現在の医学では全治する可能性が高い乳がんについて、模型を使って自分で触診してみました。



又自分たちの脳年齢チェックを何台かのパソコンでしながら、実際の自分の年より大きかったり、若かったり、悲喜こもごも 初めてパソコンに挑戦された方もおられ、多くの人が集まり一緒に結果を見て一喜一憂しておられ、時々歓声が上がっていました。ゲーム感覚でパソコンに親しまれ一日でも脳の活性化に効果が上がったと思われるほど楽しんでおられました。





栄養委員が作ったけんぴき餅を撮影に来られたカメラマンさんも美味しそうに舌つつみを打ちながら召し上がっていました。又1日のじぶんの食べた献立



を栄養士にカロリー計算をして貰っていました。



水分摂取のポイント

運動するならやっぱりスポーツドリンク?

身体の中には、ほぼ**0.9%**の塩分を含んだ血液が循環しています。ところが、大量に汗をかくと、**水分**と一緒に**塩分**も失われてしまいます。スポーツドリンクには、この塩分が含まれていて、手軽に利用できますね。

でも・・・ちょっと待て!! STOP

炭酸飲料 8本
スポーツドリンク 5本
果物ジュース 4本
お茶 0.1本

砂糖の量をスティックシュガーで表すと...?

清涼飲料水に含まれる砂糖量

みなさんは普段のどが渴いたときに何を飲みますか？様々な清涼飲料水を飲むと思います。しかし、清涼飲料水には多くの砂糖が含まれています。

★並べてある実物で確認しましょう★

1日に砂糖はいくらか？
 ※年齢・性別・運動量によって異なりますが、

幼児	小学生	中高生	成人
15g以下	20g以下	25g以下	20g以下

砂糖はなるべく控えよう!!

1日の砂糖量と比べると多いとわかりますね。清涼飲料水の飲み過ぎには気をつけましょう!

大人

 社会福祉協議会

[illegible]

元気な笑顔みかも 21 推進委員会
愛育委員会美甘支部
栄養委員会美甘支部

日時 平成 21 年 7 月 5 日午後 12 時 30 分
場所 美甘多目的広場周辺