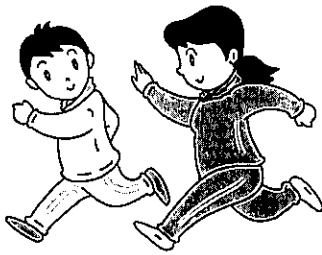


# 散歩や泳ぎなど有酸素運動で生活習慣病の予防・改善を!!



ん)、脳卒中、骨粗しょう症などが含まれます。特に肥満

### 生活習慣病

とは、食生活や喫煙、ストレスなど生活習慣が原因で起こる疾病を指します。一般的には、肥満や脂質異常症、糖尿病、高血圧、悪性新生物(がん)などが含まれます。特に肥満

や脂質異常症、糖尿病、高血圧は、症状が自覚されにくく、何の前兆もなく心臓疾患や脳卒中などのような生命にかかわる重篤な疾患を引き起こすことがあります。しかしこれらは日常の食生活や運動で予防・改善が出来ることが分かっています。今回は生活習慣病に対する運動の効果について説明します。

【運動の効果】  
〔肥満、脂質異常症〕  
有酸素運動によって効率よく体脂肪を減少させるとともに基礎代謝の増加、脂肪合成酵素の抑制、HDLコレステロール(善玉コレステロール)増加などにより太りにくい代謝状態を作ります。

〔糖尿病〕  
有酸素運動の継続で急激な血糖の上昇を抑える効果がある

## 内科のアドバイスト

### 30～70dBの身障者手帳交付対象外見 郡山市軽度・中等度難聴児補聴器購入費等助成

## 相談課からのメッセージ

郡山市は、聴覚障害による身体障害者手帳の交付の対象とならない軽度・中等度の難聴児の保護者に対し、補聴器購入などに要する費用の一部を助成する事業を行っています。難聴児の言語の習得や教育などにおける健全な発達の支援、及びコミュニケーション能力の向上を促進し、福祉の増進を図る目的です。購入する前に申請が必要となり

ますのでお気を付け下さい。

#### ◆助成対象児童

- ①郡山市に住所を有すること
- ②交付申請時に18歳未満であること
- ③両耳の聴力レベルが原則30デシベル以上70デシベル未満で身体障害者手帳の交付の対象とならないこと。ただし30デシベル未満であつて医師が装用の必要を認めた場合はこの限りではない。補聴覚器の装用により言語習得など一定の効果が期待できると医師が判断した者

#### ◆助成対象者

## 補聴器購入は3分の2補助 修繕の場合は2分の1助成

①難聴児補聴器購入費等助成申請書②医師意見書③見積書  
【問い合わせ先】  
詳しくは郡山市障害福祉課(☎024-924-2381、FAX024-933-2290)へお問い合わせください。

- ①対象児童の保護者で郡山市に住所を有する②対象児童の世帯に市民税所得割額が年額46万円以上の方がいないこと
- ◆助成額  
①補聴器の購入については購入費の3分の2の額②補聴器の修繕については修繕費の2分の1の額
- ◆申請に必要なもの

### 楽しくやきつい、20～60分持続 週3～5回、できれば毎日がお勧め

#### 〔高血圧〕

有酸素運動で末梢血管での血液の流れにくさ(末梢血管抵抗)を改善し、血圧を下げ

#### 〔有酸素運動〕

有酸素運動とは、ウォーキングやサイクリング、ゆっくり

り泳ぐなど負担が軽く、5分以上継続できる全身運動のことを指し、生活習慣病の予防・改善に効果的なのが知られています。では有酸素運動をどのぐらいの強さや時間、頻度で行えば良いのでしょうか。あくまで目安ですが①強度

②自覚症状で「楽からややき

つ」と感じる程度②時間 20分～60分間の持続③頻度 週3～5回。できれば毎日

が推奨されています。しかし、まずは自分にあつた、継続することが出来る運動から始め、それから推奨目標に近づけていくようにしましょう。基礎疾患のある方は必ず主治医の指導のもとで実施してください。質問があれば気軽に声をかけてください。(総合南東北病院リハビリテーション科 菊地優太)