

つがる西北五広域連合長に 佐々木孝昌五所川原市長が再選

7月11日(月)、五所川原市役所においてつがる西北五広域連合構成6市町長による広域連合長選挙が行われ、五所川原市長の佐々木孝昌氏がつがる西北五広域連合長に再選されました。

つがる西北五広域連合は、五所川原市、つがる市、鰯ヶ沢町、深浦町、鶴田町および中泊町の2市4町で構成されており、介護認定・障害判定に係る審査会および障害者地域自立支援協議会の設置・運営等の広域行政に係る事務、中核病院およびサテライト医療機関による病院事業の一体的運営を行っています。

佐々木広域連合長は、「当圏域は人口減少や高齢化が著しく課題は山積しているが、住民ニーズに対応した良質な医療サービスの提供、地域医療体制の充実強化、そして住民福祉の更なる向上のために努めて参りたい」と抱負を述べました。

【問い合わせ先】 つがる西北五広域連合 事務局 総務課
電話0173-38-1000

今夏の省エネ・節電に ご協力ください

今夏の東北電力管内の電力需給バランスは、非常に厳しい見通しとなっています。市民の皆さまには、生活、経済活動に支障のない範囲で省エネ・節電にご協力をお願いします。

▼節電をお願いしたい期間：9月30日(金)まで

※屋内でも熱中症にかかる場合があります。熱中症予防に留意し、無理のない範囲での省エネ・節電にご協力をお願いします。

【問い合わせ先】 地域創生課
電話42-2111 (内線353)



クロスワードに挑戦!

タテ・ヨコの問題を解いていき、AからHの文字を並べて言葉を作ってみよう!

ヒント「水辺における事故防止や人命救助の活動」

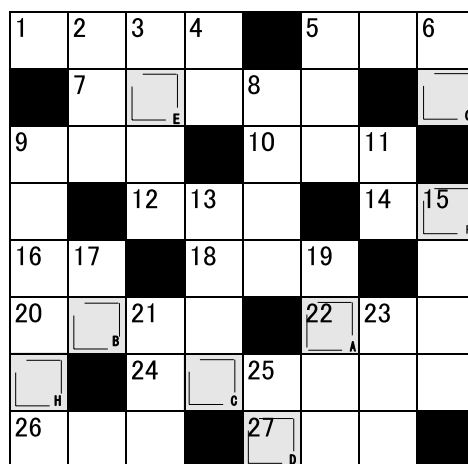
【タテの問題】

- 2 両手に刀＝__流
- 3 コアラの好物
- 4 餅つきに使う、杵(きね)と__
- 5 スポーツの指導者
- 6 敷地に入るときにくぐるもの
- 8 することがなく、暇をもてあます
- 9 青森県に生息するクマの種類
- 11 見__、インスタ__、銀__
- 13 首に巻いたり、頭を覆ったりする装飾用の布
- 15 エコノミークラス<__クラス<ファーストクラス
- 17 青色の染料が採れる植物
- 19 風車が有名なヨーロッパの国
- 21 マカロニ、スパゲッティなどの麺類
- 23 ツケが回る＝__を受ける
- 25 三重県の__神宮



【ヨコの問題】

- 1 海外から仕入れること
- 5 __↔大人
- 7 パンを焼く機械
- 9 円、ドル、ユーロ
- 10 商品を取り引きするところ。マーケット
- 12 危険や損害が出る可能性
- 14 ボタン__、クルマ__、サクラ__
- 16 旧約聖書に登場する「__の方舟(はこぶね)」
- 18 高知県の名物「__のたたき」
- 20 自動車に付いている雨を拭き取る装置
- 22 ビー玉が入った瓶にサイダーを詰めたもの
- 24 エジプトにある人面ライオン像
- 26 目を覆う皮膚
- 27 団塊の__、次__、Z__

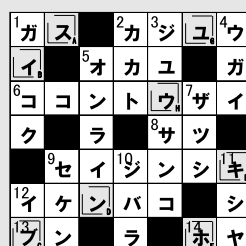


応募方法：ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合は、Googleへのログインが必要です。

記入事項：答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対するご感想など。

応募先：〒038-3192 つがる市役所 秘書政策課宛

クロスワード正解者の中から抽選で5名の方に「しゃこちゃんサブレ(5枚入り)」をプレゼントします。(毎月25日必着)



7月号の答えは「スイブンホキウ」でした。87名様より応募していただきました。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

木村内科医院 院長

木村正雄先生

運動する習慣を身につけましょう

私は内科医なので、日々の診療で高血圧症・脂質異常症・糖尿病などのいわゆる生活習慣病を目にすることが大変多いです。その治療や予防にはいろいろな方法がありますが、大切な物の一つに運動があります。皆さん、運動する習慣がありますでしょうか？若い頃は部活動をしたり、趣味で運動をしていたのに、仕事が忙しくなって結婚して子供もできて…と様々な理由で体を動かすことが少なくなり、体重もかなり増えてしまった、という方は多いのではないのでしょうか(お恥ずかしいことに、私もそのうちの一人でした)。

最初にあげた高血圧・脂質異常症・糖尿病の予防や治療には、定期的で適度な運動が推奨されています。もちろん、関節の痛みや心機能・肺機能低下など、運動を制限しなければいけない方もおられますが、そうでないのでしたら、やはり運動習慣はとても大切です。では、どのような運動がいいのでしょうか？それには、一般的には有酸素運動というものが推奨されております。

運動には大別して有酸素運動と無酸素運動の2種類があります。短距離を全力で走ったり、バーベルなどを使った筋力トレーニングなど、短時間に強い力を発揮する運動は無酸素運動に分類されます。エネルギー源としては筋肉や肝臓に蓄えられたグリコーゲンという糖質を主に使います。生活習慣病予防に適しているのは有酸素運動で、軽～中等度の負荷の運動を継続的に続ける運動のことです。脂肪を燃焼させる効果が高く、内臓脂肪を含む体脂肪の減少や血圧低下などへの効果が期待できます。代表的なものとしては、ウォーキング・水泳・ジョギング・サイクリングなどが挙げられます。最初の

うちはそれらの運動もグリコーゲンがエネルギーとして使われる割合も多いのですが、20～30分以上継続することによって、だんだん脂肪をエネルギーとして燃やす割合が増えてくると言われています。ですので、軽い運動を長く(可能であれば20～30分以上)行うのが効果的なのです。

でも、今までほとんど運動をしていなかった人が、いきなり30分以上運動するのは結構大変です。最初は5分でも10分でも、ご自分で可能な範囲で十分です(少ない時間でも全く脂肪が燃やされないわけではありません)。慣れてきたら、徐々に運動時間を増やしていくのが望ましいです。頻度はできれば週3日以上は行って欲しいです。運動する時間は、これから特に暑くなる時期なので、涼しい時間帯がおすすめですが、朝起きてすぐはまだ体が眠っているので、少し時間が経って水分などを摂ってからの方が望ましいです。また(食後すぐは良くないですが)食後1時間半後くらいで行うと、食事による急激な血糖値や中性脂肪値の上昇を抑える効果も期待できます。冬はなかなか運動し辛い時期ですが、雪かきも立派な運動ですし、家の中で行える運動(踏み台昇降、もも上げ、ハーフスクワット(あまり腰を下さず中腰程度で止める膝曲げ運動)などもありますので、是非取り組んでみてください。



広告

