



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

La.暮らし

3
March.2017
Vol.006
TAKE FREE
毎月1日発行/発行部数 52,000部
福島民報、毎日新聞へ折込

かぞす

MARUTO
本 / いわき市勿来町蓮田十条3番1
部 / TEL(0246)65-5115(代)

パート・アルバイト募集中

La・暮らし編集室 〒972-8321 福島県いわき市常磐浦本町日渡74番地の7 TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710 ■ lakurasu1@gmail.com
※本誌の設置にご協力いただけるショップ・施設等を随時募集しております。詳しくは編集室までお問合せください。

たった1分で準備完了!!

動く紙面を今すぐ体験!!

ARとはかぞすマークの写真を専用のアプリで読み取ることで、印刷物に動画や音声などを加えられるシステムの事です。

Step.1 読む前に...
AR再生用無料アプリ **COCOAR2**
無料アプリをダウンロード
左のQRか、アプリストアから「COCOAR2」をダウンロード!

Step.2 アプリを起動して
スマホをかぞす
このマークのあるワク内にカメラを向けると...
紙面が動き出します!!

実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

かぞす Let's Try!!

index | 今月のテーマ **メタボ**

■ 脱・メタボリック症候群.....P1~3 ■ 晴れ時々子育て日和、わがまのスポーツっ子、ほか.....P4
■ 健康カレンダー/Healthy Action.....P5 ■ La・coupon, ほか.....P6 ■ 3月3日は耳の日です、ほか.....P7

死の四重奏、ワースト2位の福島県

春になり、外に出やすい季節になってきました。先月行われた「いわきサンシャインマラソン」を見て「走っているいなあ」と思った私ですが、このマンガのように、いざ運動するとなるとなかなかうまくいかないことも多いかと思えます。

そんな中、先日厚生労働省が衝撃のデータをまとめた。2014年度に健診を受けた人のうち、メタボリック症候群に該当した県民の割合で、福島県がワースト2位となったのです!その率なんと17.1%。健診を受けた6人に1人以上がメタボと診断されたわけです。

この背景には、もともと車を多用する生活習慣と、甘じょっぱい食べ物

若かったあの頃に...、目指せ!週23Exで体も復興! 脱・メタボリック症候群

1. 今日から本気でダイエットするんだから!!

2. まずは勉強!勉強!無理しないよ...

3. ダイエットグッズも買わなくちゃだわ!!

4. マンダ!ダイエット食品を買おう!行かなきゃ!!

を好む傾向があったこと。それに加え、震災と原発事故による避難生活や屋外活動の減少など、生活習慣に大きな変化があったことが指摘されています。

数字は震災の影響を如実に示しているかもしれません。08年度から始まったこの健診では、もともと福島県はあまり良い成績ではありませんでした。ワースト10位、15位(15%)の間で推移していました。それが、震災後の12年度がワースト4位(16.3%)、13年度が同3位(16.5%)、と急激に悪化して、14年度はついに同2位となったというわけです。

メタボは「死の四重奏(Deadly Quartet)」とも呼ばれています。肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧の4つが合併した状態であるためです。

このような状態になると、動脈硬化が進行しやすく、脳卒中や心筋梗塞といった生死にかかわる病気のリスクが高まります。そのことから「死の四重奏」という恐ろしいネーミングがついているのですね。

3月となりました。震災から6年が経ちます。復興はまだ道半ばですが、どんな復興も一人ひとりの健康あってのものだと思います。メタボが震災の影響であるならば、すっぴり解消して健康になって、体も復興一させていきましょう!健康という面から、私たちも復興の一助となるべく、発信して参ります。

6 こころの駅 優しさは、私達のプライドです。 徒歩5分圏内 3施設

訪問介護 小規模多機能型居宅介護 居宅介護支援 デイサービス 住宅型有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅 整骨院 配食サービス

グランコンフォートステージ こころの駅
居宅介護支援、訪問介護、通所介護、小規模多機能型居宅支援、配食サービス、住居型有料老人ホーム、整骨院、管理棟と、多機能型老人施設を同じ敷地内に配置しています。

サービス付き高齢者向け住宅 御宿ぶどうや
サービス付き 高齢者向け住宅
御宿らくや
全室個室でゆったり広々の住空間で24時間専門のスタッフが常動しています。また、1階にはデイサービスを併設しております。

サービス付き高齢者向け住宅 御宿ぶどうや
広大な庭と風のソーンの中で自然を感じながらゆとりある空間で安心して生活できる居室となっております。

介護のことなら「こころの駅」へなんでもお気軽にご相談ください
TEL:0246-54-5000