

# ・肥満と睡眠の関係・

秋の夜長・・・つい夜更かしをしたりして、睡眠不足になっていませんか。

実は、睡眠と肥満には密接な関係があります。

夜更かし・睡眠不足タイプの生活は、体の回復力が落ちてしまうので、太る要素が盛りだくさん。



朝ご飯が食べられなくなり、寝不足のダルさが運動不足につながったりしてしまいます。体の回復力を引き出す睡眠を十分に取って、生活スタイルを整えてみましょう。睡眠で自律神経をしっかり休めてあげると、血行が良くなり、エネルギー代謝が高まります。

秋はおいしい食べ物が沢山あるので、新陳代謝をアップして、食べてもしっかり燃やせる体を目指したいですね。

宇治市福祉部健康生きがい課 保健師 水谷文子 **健康コーナー⑩**

## 協力事業の10月実施状況

- 協力事業役割分担表 No12.10月13日(月・体育の日)のスポーツまつりで、市民参加者にストレッチの指導を行う予定でしたが、台風19号の直撃を受けて中止となり、協力事業部では用意万端心の準備までしておりましたが、自然の力には勝てません残念でした。
- 協力事業役割分担表 No13.10月24日(金) PM13:30~15:00の健診結果の勉強会が、うじ安心館 3F ホールで会員:25名が水谷保健師指導による、健診データの解釈・読み方の講義を受けました。まず、宇治市の高齢化の比率が平成26年4月1日現在25.01%、と実に4人に1人が高齢者で平均寿命が男性81.6歳・女性86.06歳と伸びてはいるが、健康寿命では男性:79.79歳、女性:82.57歳で、この平均寿命と健康寿命の差である要介護期間を短くするために、健康寿命を如何に上げるかが、今後の課題であり今日の勉強の本筋です。健診結果を直視し、意味を良く知り、検査数値の改善の追究のため、日常生活の食生活・嗜好品・飲酒・ストレス・運動などは、自ら振り返りながら自分らしく生き生きとした生活をしましょう、と言うお話でした。



協力事業部

## 友好団体の交流会参加出席依頼について

Uji 健歩会に於ける友好団体(Nantan 健歩会・若葉の会)との交流会を開催すべく会報並びに案内書で、既にお知らせしておりますが、今月実施の Nantan 健歩会交流会の参加人員が予定参加人員に達していません。

会員各位におかれまして種々ご予定があると思いますが、Uji 健歩会といたしましても万難を排しても参加予定人員で参加いたしたいと思っております。

- ◎ ご都合の付く方は、これからでも結構ですから各班の幹事さんにご連絡願います。
- ◎ 今一度、諸般の事情をご考察の上ご参加いただきたくお願いいたします。



### ① Nantan 健歩会交流会

実施日: 平成26年11月18日(火) 雨天決行  
実施場所: 園部市街周辺  
集合場所: 宇治市役所南側西  
集合時間: 午前 8時00分  
参加費用: ¥3,800.(バス代・弁当代)  
参加人員: 25名  
申し込み先: 4班 林(090-7351-7599)

### ◎ 雨天時

雨具持参、上記通り実施

### ② 若葉の会交流会

平成26年12月8日(月) 雨天決行  
日向大神宮・南禅寺周辺と京料理 粟田山荘  
日向大神宮  
午前 10時30分  
¥4,000.(粟田山荘 昼食代)  
20名  
各班のウォーキング担当者まで

### ◎ 雨天時

集合場所: 市営地下鉄蹴上駅改札口前  
集合時間: 午後12時30分  
実施場所: 京料理 粟田山荘

ウォーキング事業部

