

## 里親制度をご存知ですか

**里親制度とは**：さまざまな事情により、家庭で暮らすことができない子どもを、家族の一員として自らの家庭に迎え入れ、愛情と真心を込めて養育してくださる方(里親)に、養育をお願いする児童福祉法に基づいた制度のことです。

子どもたちの健やかな成長のために、あなたにもできることがあるかもしれません。

### 里親制度説明会を開催します

事前の申し込みは必要ありません。どなたでもお気軽にお越しください。

日時	10月25日(水) 18時00分～19時30分
場所	大崎町保健センター 集団指導室
内容	① 里親制度紹介ビデオ上映 ② 概要説明 ③ 個別相談(希望者のみ)
お問い合わせ先	鹿児島県大隅児童相談所 ☎0994-43-7011



## 「習慣化が鍵！運動療法の4つの原則」

運動の習慣化は、糖尿病をはじめ、肥満、脂質異常症、高血圧、心大血管疾患、一部のがん、また最近では認知症にも効果的であることが報告されています。今回は、安全で効果的な運動を実践するために必要な「運動療法の4つの原則」\*1についてお伝えします。

1. [頻度]	1週間に3～7日を目標に実施してください。週末にまとめて一気にではなく、2日間以上空けずに1週間まんべんなく取り組むことがポイントです。
2. [強度]	安全性と運動効果を最大限に発揮するために、「中等度の強さ」を意識することが大切です。中等度とは、運動中に「楽である～ややきつい」と感じる程度の、息切れが発生する一歩手前の運動強度を示します。
3. [時間]	1週間の合計運動時間が150分～300分になるようにしましょう。1回10分間以上の運動実施が推奨されますが、まずは3～5分間程度の短時間運動を、休憩を挟みながら小分けに実施してもよいです。
4. [種類]	散歩、早歩き、ラジオ体操、ジョギング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動を基本に、高齢者では軽い強度の筋トレをおこなうことで、サルコペニア**2防止に役立ちます。

町では、平成3年に「11月23日」を「健康の日」と制定し、「自分の健康は自分でつくる」という町民の健康づくりに関する意識の高揚を図っています。スポーツの秋。ご自身の好きな継続しやすい運動を見つけて、健康寿命を伸ばしていきましょう。

\*1 疾患をお持ちの方は、かかりつけ医に相談の上実践してください

\*2 加齢に伴う筋肉量の低下、老年症候群

参考文献：月刊糖尿病ライフさかえVol59 No7