



食べる時間で ダイエット!

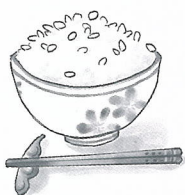
肥満防止に「なにをどれ

だけ」食べるかに加え、「いつ食べるか」というタイミングも重要といわれています。例えば、同じ内容の食事でも、夜遅くに食事をするのと太りやすいことが明らかになっています。

肥満を防ぐポイントをつつ、紹介します。

○朝食を食べる

朝食を食べると、体が目覚め、代謝が活性化します。朝食を抜くと、体が防衛反応でエネルギーを節約し、脂肪の合成を促進しようとして働き、1日の摂取エネルギーが少ななくても肥満になりやすくなっています。



○夕食は早めに済ませる

遅い時間の夕食は、あとは寝るだけなので、エネルギーが消費されず、体は食べたものを蓄えようとしています。夕食は就寝の2〜3時間前に軽めに済ませることがおすすめです。

なお、朝食から夕食まで12時間以内におさまっていれば、体の代謝は良いリズムで営まれ、太りにくいと考えられています。(例：朝食が午前7時なら夕食は午後7時まで(に終える))

夕食が午後10時過ぎになる場合は、少し軽めにし、朝食でしっかり食べるようにするのが好ましいことです。規則正しい生活リズムが、ダイエットにも大切です。

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400

第8回町身体障害者スポーツ大会 (さわやかスポーツ大会) 参加者募集

とき 6月25日(火)

午後2時〜4時

ところ 町体育館

対象者 町内在住の身体障害者

内容 玉入れ、ストラックアウトなどの軽スポーツ

申込期限 5月31日(金)

※送迎が必要な方はお申し

出ください。

◆申込・問い合わせ

社会福祉協議会

☎(80)3611

言語リハビリ教室を 実施しています

脳血管疾患や難病などで言葉が出にくい方を対象に言語リハビリ教室を実施しています。現在、参加者は6人で、お互いの障害を理解し合いながら、言語訓練や体操などで楽しく過ごしています。参加を希望する方は、健康管理課までお申しください。

とき 6月5日(水)、7月16日(火)、
8月7日(水)、10月2日(水)、
11月6日(水)、12月11日(水)、
2月5日(水)

午後1時30分〜3時30分

ところ 健康づくりセンター「プラム」

対象 町内在住の方で脳血管疾患や難病により言葉が出にくい方(構音障害・失語症など)

内容 言語聴覚士・理学療法士・作業療法士の指導による集団での言語訓練や体操、工作、レクリエーションなど

参加費 無料

※送迎が必要な方はご相談ください。

◆申込・問い合わせ

健康管理課健康管理班 ☎82-3400

旭中央病院で 新たに受診を希望する方へ

旭中央病院では、一部診療科(下記)を除き、制限することなく新たに受診を希望する方(新患)の受付を行っています。

初診の際に紹介状がない場合は、今までどおり初診料とは別に2,100円をご負担いただくこととなります。また、一部「紹介状」や「予約」が必要となる診療科もありますので、詳しくはお問い合わせください。

【注意事項】

- ・眼科 旭市民以外の方は紹介状が必要です。
- ・呼吸器内科 旭市民のみ診察を行っています。
- ・救急外来 旭市民及び15歳未満の小児を除く「軽症」の方が時間外に受診した場合は、保険診療分とは別に「時間外選定療養費」として5,250円をご負担いただくこととなります。

◆問い合わせ 旭中央病院 ☎63-8111(代表)