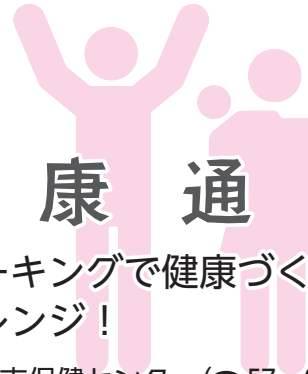


健康通信

ウォーキングで健康づくりにチャレンジ!

問西尾市保健センター(☎ 57・0661)



ウォーキングは「いつでも」「どこでも」手軽に始められる運動です。正しい歩き方を意識することで生活習慣病の予防などの効果が上がり、楽しみながら行えます。
効果的なウォーキングに挑戦しませんか？

効果的なウォーキングのポイント

- ▼歩き方
 - ・目線は前方に向ける
 - ・肩の力を抜く
 - ・腕は楽に振る
 - ・背筋を伸ばす
 - ・踵から着地
 - ・しっかりと地面を蹴る
- ▼速さ
 - ・楽過ぎず、きつ過ぎず、会話しながら歩けるくらいのペース
- ▼時間と頻度
 - ・脂肪燃焼を目的とするなら15分以上ですが、10分でも効果あり
 - ・ウォーキングの効果は3日程で消滅します。週に2〜5回の頻度がお薦め

●安全に行うために

- ・体調の良い日は中止する
- ・準備運動をしっかり行う

- ・こまめに水分補給する
- ・自分のペースで歩く
- ・自分に合った靴を履く

●靴の選び方

余裕を持って指先を動かせるサイズのスポーツシューズが適しています。

- ①つま先に十分な余裕がある
- ②踵がしっかり包まれている
- ③踵はクッション性の高いものの方が、膝への負担が少ない
- ④靴底は柔軟性がある



●よくある質問

Q 効果的な時間帯は？

A 食後30分〜2時間に運動すると、食事による急激な血糖の上昇を抑えられるので効果的です。通院中の方は、主治医に相談してください。

Q 忙しくてウォーキングする時間が作れないときは？

A 階段を使ったり、いつもより遠くに駐車したりして、普段の生活の中で歩く機会を増やしてみましよう。

市民病院 Q & A

Q 餅を詰まらせてしまう事故が多いのですが、何に気を付ければよいですか？

摂食・嚥下障害看護認定看護師 畑中英子

A 日本の正月に欠かせない餅。毎年この季節に、のどに詰まらせて窒息状態に陥る事故が後を絶ちません。窒息の事故は家庭内で起こることが多く、特に餅による窒息事故は高齢者に非常に多く発生しています。



加齢とともに、むせやすくなるのは仕方ありません。安全な食べ方を知ること、窒息事故は防げます。また、餅やパン、団子などは窒息を起しやすい食べ物なので、「危険」ということを認識して食べることも重要な防策です。窒息事故が起きた場合は、119番通報し、速やかに背部を叩打つなどの応急手当を行い、詰まったものを取り除いてください。

安全に食べるポイント

- ① 一口の量は小さく
- ② よく噛む
- ③ 口の中の物がなくなってから入る
- ④ 焦らず、ゆっくり食べる

窒息の予防方法を知り、日頃から食べ方を注意しましょう。

問市民病院管理課 (☎ 56・3171)

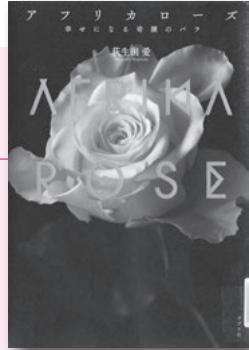
図書館ナビ

Library Navi

おすすめの新刊

**アフリカローズ
幸せになる奇蹟のバラ**
著…萩生田愛 / ポプラ社

「アフリカのバラ」の専門店を経営する著者が、大切な人に思いを伝える花束の作り方や贈り方、楽しみ方を紹介します。アフリカのバラの魅力と美しさを、鮮やかな写真で楽しめる1冊です。



2月の映写会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	10日(土) 午前10時30分	ブレーメンのおんがくたい
	中学生以上	10日(土) 午後2時	綾小路きみまろ爆笑! 最新ライブ名演集
吉良図書館	小学生以下	17日(土) 午後1時30分	とうきちとむじな
	中学生以上	17日(土) 午後2時30分	恋するCafé
幡豆図書館	小学生以下	3日(土) 午前11時	ぼくは王さまぞうのたまご
	中学生以上	3日(土) 午後2時	大沢たかお神秘の北極圏 第1夜

2月の
休館日

全館共通 5日(月)・19日(月)・26日(月)
各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …15日(木)
吉良図書館 (☎32・3400) …なし
幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

2月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	8日(木)・22日(木) 午後3時30分
ピヨピヨおはなし会	0～3歳児	2日(金)・16日(金) 午前10時30分
おはなしドキドキ	0～4歳児	13日(火)・27日(火) 午前10時30分
おはなしの会きらら	園児・小学生	3日(土) 午前11時
鶴城中学ボランティアズ	園児・小学生	17日(土) 午後3時
水曜おはなし会	どなたでも	7日(水)・14日(水)・21日(水) 28日(水) 午後3時30分
紙芝居のおはなし会	どなたでも	24日(土) 午前10時
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	7日(水)・21日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	14日(水)・28日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	4日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	10日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	21日(水) 午後4時
▼幡豆図書館		
いちごおはなし会	0～1歳児	27日(火) 午前10時45分
おはなしぴよーん	2～3歳児	6日(火) 午前10時45分
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	11日(祝)・25日(日) 午前10時30分
はずっこおはなし会	園児以上	20日(火) 午後4時10分
▼一色町公民館		
おはなし会	どなたでも	3日(土)・15日(木) 午前10時30分

児童館だより 2月

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	1日(木)…ふれあい遊び 8日(木)…大きくなったかな 15日(木)…リズム遊び 22日(木)…パネルシアター 午前10時30分～11時
おもしろあそび	小学生	17日(土)…ゲーム大会 午後2時～2時30分
卓球	小学生以上	午後1時～4時20分 火～金曜日は午後3時から
パパも遊ぼうコーナー	小学生以下と父親	10日(土)・17日(土) 午前9時～午後5時
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	2日(金)…リズム遊び 9日(金)…絵本・手遊び 16日(金)…親子体操 23日(金)…おひなさま作り 午前10時30分～11時
エアポリン	幼児～小学生	3日(土) 午前10時30分～11時30分
縄跳び	幼児～小学生	17日(土) 午前10時30分～11時30分
絵本・体操・手遊び	幼児	月～木曜日 午前10時50分～11時

- 就学前のお子さんが参加する場合は、保護者同伴でお越しください。
- 詳細は各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108) へ。

内容	対象	日時など
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	7日(水)…絵本・手遊び 28日(水)…バルーン作り 午前10時30分～11時
サンデーパパ(広告で遊ぼう)	幼児～小学生	11日(祝) 午前10時30分～11時30分
大縄跳びに挑戦	幼児～小学生	12日(休) 午前10時30分～11時30分
お茶会 ※要予約	幼児～小学生	25日(日) 午後2時～3時
エアポリン	幼児～小学生	21日(水)～23日(金) 午前10時～11時30分、午後3時～4時30分
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	2日(金)…リズム遊び 9日(金)…室内砂遊び 16日(金)…手形を取ろう 23日(金)…おひなさま作り 午前10時30分～11時
ふうせん遊び	年少～小学生	18日(日) 午前10時30分～11時
制作	年少～小学生	火～日曜日 午後4時～4時30分 土・日曜日、祝日 午前11時～11時30分
絵本・手遊び・体操	0～3歳	火～木曜日 午前11時～11時15分