

### 成人病予防週間 2月1日～7日

成人病が総死亡に占める割合(%)

	脳卒中	ガン	心臓病	計
全国	24.6	21.1	15.0	60.7
向日市	21.5	24.6	16.4	62.5

脳卒中、ガン、心臓病など、物忘れをする場合があったり、肺ガンでは、カゼでもよる死亡者が増えるにセキが出たりする程度です。

表のように総死亡者のうち、上位三位までの死因は、いづれも成人病でその合計は六割を占めています。

成人病は、初期の症状は問題にならないほど軽く、苦痛をとめないまま、自覚症状

として、高血圧になると、物忘れをする場合があったり、肺ガンでは、カゼでもよる死亡者が増えるにセキが出たりする程度です。

そのため病院にも行かず放っておく人が多いのですが、気がついたときはすでに「魔の手」につかまれ、取り返しのつかないほど病状が進んでいる事例が多くあります。

表面は、どんなに丈夫そうに見えても、健康診断を定期的に受けることが「丈夫で長持ち」のひけつです。

脳卒中、ガン、心臓病、糖尿病などの「成人病」が、日本人の命をむしばんでいます。その死亡率は、わが国の死亡総数の六〇%を占めるありさまです。

成人病は、一方で「運動不足病」ともいわれ、運動は健康のカギをにぎっています。

二月一日から七日までは、「成人病予防週間」です。さあ、あなたも体力づくりで、健康の「定年延長」を！

#### 定期検診で早期発見を

#### 中年太りは注意信号

成人病の早期発見は非常に重要なことですが、一人一人が予防を心がけることもまた、大切なことです。成人病は、典型的な現代病の一つといわれます。職場と家庭の両面で機械

文明の恩恵に浴し、便利な生活を送っているわたしたち現代人がかかる病気、それが成人病だといわなければなりません。現代病の「正体」は、カロリーのとり過ぎと運動不足なのです。

肥満者は早死？  
「やせている人は肥えている人よりも死亡率が低く、反対に肥満者は普通の体重の人より、三〇%も死亡率



## 体力づくりで成人病克服!

肥満を防ぐには、適正な食生活を心がけ、また余分なカロリーの摂取にはスポーツなどによって消費していくことが必要です。

中年太りを防ぐために必要なたんぱく質の運動を

ジョギング(緩歩)	30分
テニス・バドミントン	35分
歩行	50分
ゴルフ	65分
自転車(平地)	70分

最近、健康・体力づくりの妙薬として人気を呼んでいるのが、ジョギングです。ジョギングとは、全身の力をぬいてゆっくり走ることで、スピードは、おしゃべりしながら走る程度。スピードやタイムを競うものではありません。あくまでマイペースで、あせらず、ゆっくり——これが基本です。さあ、あなたもジョギングを！

ジョギングのフォーム

- 前後左右にゆすらないように。
- 力まぎらリラックスする。力むと肩が上がり、力むと腕が振りまわります。
- 前傾しすぎないように。前傾しすぎると歩幅が狭くなってしまいます。
- 足を前方に突き出す感覚を保持します。ぐらつくようなら、腰背筋を強化。
- キックしたときのつま先が理想的。またキックのあと、脚が後ろに流れないように。
- 手は軽く握り、ひじを90度ぐらいに曲げ、体側にそって振る。
- ひざは真っすぐ前方に引きあげる。外側に引くと、蹴りがでなくなり、動きが鈍くなります。

### グランドピアノ 披露コンサート

とき '80.2.24(日)

ばしょ 向日市民会館ホール

じかん PM13:30 開演

入場無料(ただし2月1日から会館発行の整理券必要)



PROGRAM

～第一部～ ピアノ独奏

～第二部～

～第三部～ ゲスト出演  
テノール独唱 五十嵐 喜芳  
ピアノ伴奏 中村 均

荒城の月  
からたちの花  
待ちぼうけ  
夢想花  
オ、ソレミオ 他

問い合わせ  
向日市民会館  
TEL.932-3166  
主催：向日市