

やっばい  
元気がよか!

何歳になっても大切  
食事と運動で  
体型維持

小林市地域包括支援センター  
主任 森田直人さん



「最近お腹が出てきたね」とい  
ろんな人から言われたので、引  
込めなければならないと思いま  
した。そこで、今流行りの腹筋ロ  
ラーを購入しました(約2,000円)。  
両ヒザを床について、この器具を  
コロコロと前に押し出しては戻す  
という動作を繰り返すだけです。  
初めて使った時は、お腹よりも両  
腕に負荷がかかり、翌日は両腕が  
千切れるかと思うぐらいの筋肉痛  
がありました。今年6月から週2  
回程度、5回3セットから始めま  
した。少しずつ1セットの回数を

増やしていき、現在は10回3セ  
ット(セット間の休憩は60秒)  
です。約4ヶ月続けた結果です  
が、お腹は引っ込まず、体重も変  
わりませんでした…。しかし運動  
自体は楽にできるようになったの  
で、筋肉は付いたようです。そし  
て脂肪を落とすためには、筋トレ  
だけではなく食事も重要になって  
きます。脂っこい物を避け、ご飯  
や麺類などの炭水化物も取り過ぎ  
ないように気を付けなければなり  
ません。また、食事中に野菜類を最  
初に摂ると満腹感が得られ、ダイ  
エット促進になると言われていま  
す。目指す身体を手に入れるため  
に、これからも筋トレを続けて、  
食事に気を付けていきたいと思  
います。

福祉情報をお届けします  
社協タイムズ

こばやし地域  
見守り応援隊  
すみよかネ

この取り組みは、誰もが安心し  
て暮らすことができる「お互いさ  
ま・おかげさまの地域づくり」の  
実現を目指し平成29年にスター  
ト。小林市内の協力事業者の方々  
と、小林市民生委員児童委員協  
議会、小林警察署、小林市、小林  
市社会福祉協議会で締結を取り交  
わしました。相互に連携を図り、地  
域社会全体で支援をする必要があ  
ると思われる方々の見守り活動  
を行い、訪問や店頭で「いつもと様

子が違う」など何らかの異変に気  
付いたとき、いち早く対応できる  
仕組みをつくりました。  
また、この活動は宮崎県全域で  
取り組まれており、新聞社や宅配  
業者など小林市内に支所がある事  
業者の方々からも協力をいただ  
いています。小林市では、現在13  
業者の皆さんに協力を頂き、お  
かげさまで要支援者の方々の早期  
発見につながっています。

●小林市内の協力事業者をご紹介します!

- 小林衛生公社、こばやし農業協同組合、スーパー新生 三文の徳、すき商工会、田原商店、野尻町商工会、はまだストアー、南日本デーリィ牛乳 いむた販売所、明治牛乳 谷口宅配センター、明治ミルクセンター コスモス、メグミルク 押領司販売所、森永乳業 飯谷販売所、特定非営利活動法人 赤とんぼ
- (順不同、敬称略)



↑協力事業者や、皆さんの車両に張っていただいているステッカー

元気の知恵袋

自分の検査値を  
ご存知ですか?

市立病院 臨床検査部長  
中屋敷一美さん



体重や血圧は、自分で簡単に把握  
できる検査値の一つだと思います。

具合が悪くて病院に行った時や健  
康診断で検査を受けた時、その検査  
の数だけ検査値が報告されます。こ  
の検査値を把握することができれば  
体重や血圧の検査値のように自分の  
健康状態を理解することが出来ま  
す。

「血球検査で赤血球・白血球・ヘ  
モグロビン・血小板」「生化学検査  
で肝臓・腎臓・膵臓・心臓の酵素  
値」「尿検査で蛋白・糖・潜血」「便  
検査で潜血」「心電図で電位」「聴力  
検査で音域・音量」「超音波検査で  
形・大きさ」など実に多くの数値が  
報告されます。しかしこの数値を全  
て覚えておくのは大変です。そこで  
現在ほどの病院でも共通の検査値が

報告され共用基準範囲(健康人から  
採血して導き出した数値)が導入さ  
れてきましたので、まず自分の検査  
値のどれがどのくらい基準範囲から  
外れているかを確認することが重要  
だと思います。個人差もあり基準範  
囲内でも異常、範囲外であっても正  
常となる場合もありますので疑問に  
思う事は受診する際に主治医にお尋  
ねください。健康な方で献血のでき  
る方は献血を行うと検査サービスと  
して7項目の生化学検査と8項目の  
血球計数検査の検査をしてもらえま  
す。希望すれば結果が郵送されてき  
ます。健康な時の自分の検査値を知  
る最良の方法だと思います。

ご自分の検査値を把握して健康管  
理に役立て、元気で長生きのできる  
体でいきましょう。

1日350gの野菜摂取で

ベジ活!

今回はベジ活応援店「ギャラリー  
カフェ シャポー」をご紹介します。  
店内には陶器や書が飾られており、  
ゆったりとした時間が流れる空間と  
なっています。旬彩ランチはワンプ  
レートに野菜が平均10種類以上使  
われている小鉢が乗っています。旬  
のものや自宅ではなかなか出ない珍  
しい野菜も味わえます。薄味を心掛  
けているものの、満足感のある味付  
けになるよう一品一品丁寧に作られ

ています。ごほうはシャキシャキ感  
を残す、ピーナツ和えはあえて粒の  
あるものを…という工夫には「よく  
噛んで素材を味わってほしい」との  
主人の思いが込められています。ご  
飯は日によって変わるカレーやハヤ  
シライスがあり、野菜ピューレや炒  
め玉ねぎがふんだんに使用されてい  
ます。カレーには根強いファンもい  
るようです。またこれからの時期は  
おこわが楽しめるようになります。

ギャラリーカフェ  
シャポー

- ◆住所 小林市細野412-1
  - ◆営業時間 11時30分~15時
  - ◆定休日 日曜日、月曜日
  - ◆問 22-5623  
090-3608-6120
- ※臨時休業あり 要TEL確認



ベジ活  
応援店  
パート②