

子育て支援センター「ぶっこ」だより

～☆☆明るく元気な子にそだちますように☆☆～

子育て支援センター ☎52-2315
☎090-5985-4339

春の陽気に誘われて、外遊びが楽しい季節になりました。外で身体を動かすことは、適度に紫外線を浴び、骨の発育を促すとともに、病気に負けない丈夫な体を作ることにつながります。短い夏、公園やお散歩など外で遊びながら、おひさまのエネルギーをたくさんいただきましょう！

何人かのお母さん方から「ぶっこ」ってどういう意味？という質問がありましたので、紙面で名前の由来をお伝えします。昨年、支援センターで名称を募集したところ、「とびっこ」「おひさま」「Dear Mamann」など多数の応募をいただきました。その中で、南富良野の子どもたちという意味のなんぶの子ども→なんぶっこ→「ぶっこ」という応募があり、協議の結果、明るく、かわいい響きで南富良野らしい名前のため、「ぶっこ」に決定しました。

今年度は子育て支援センター「ぶっこ」として活動し、ふれあいルーム・おもちゃライブラリーなどでも、季節に合わせた簡単な制作を行う予定です。お気軽に参加ください。

☆ぶっこクラブ☆

4月22日には、お母さんに内緒で似顔絵を描き、サプライズプレゼントとして、感謝の気持ちを込めて手渡しました。みんなのお母さん大好き！という気持ちがきちんと伝わったかな？

今年度もぶっこクラブでは、遠足や川遊びなどたくさんの行事を予定しています。



保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

子ども達も保育所の生活に慣れて、元気に遊んでいます。家の中で過ごすことの多い子供たちの体力が少しでも向上すればという目的から体力測定を行いました。みんな真剣に取り組み記録を伸ばしていました。ご家族みんなで体を使ってリフレッシュして体力増進をしましょう！



金山保育所

こどもの日に向けて、こいのぼり作りをしました。目玉と、うろこをのりで貼って、真剣に作る子、楽しそうに作る子、それぞれですが 素敵なこいのぼりが出来上がりました。こいのぼりのように強くたくましく育ちますように。



こんにちは
保健師です！
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

自分のからだと生活を、健診で見つめ直す②



先月号では、健康診査（健診）の意義について考えてみました。

南富良野町で実施している南プミニドックは5月の実施分が終了しましたので、結果が届くのを待っている方も多くおられると思います。

さて、健診は皆さんのからだと毎日の生活習慣から起こる高血圧、糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病を予防するために、血管を守るために行われているということ为先月号で説明させていただきました。

本号では、毎年健診を受ける意義について考えてみたいと思います。

◆健診は毎年継続してこそ

図に健診結果の例をお示しました。例の方だと、中性脂肪の値が大きく変化していることがわかります。一年間で血液中の中性脂肪が少なくなりました。食事を見直し、運動をしたことなどが考えられます。

他方、小さな変化で、2年分の結果だけでは、わからない項目もあります。しかし、毎年継続して受診することで、項目の数値が上昇してきているか、下がってきているかをみることができます。もちろん、各項目の基準値と自分の値の比較も重要です。過去から今後も続く、毎日の生活と健診結果をみることによって、大事な血管を守るよう、今後の生活を考えるきっかけにしてはいかがでしょうか。

| (例) | | 年 齢 | 56 | 57 | 58 |
|---------------------------------------|--------------|------------------------------|-------------|------------|---------|
| | | 実施年月 | 平成24年6月 | 平成25年6月 | 平成26年6月 |
| | | 基 準 値 | 空腹 | 空腹 | 空腹 |
| 身体 の 大 き さ | 身 長 | | 162 | 162 | |
| | 体 重 | | 70 | 69 | |
| | B M I | 18.5~24.9 | 26.6 | 26.4 | |
| | 腹 囲 | 男85cm未満女90cm未満 | 91.5 | 92 | |
| 血管 へ の 影 響 (動脈硬化の危険因子) | 中性脂肪 | 空腹 149mg/dl | 301 | 126 | |
| | HDLコレステロール | 40~80mg/dl | 51 | 52 | |
| | 収縮期血圧 | 130mmHg未満 | 129 | 134 | |
| | 拡張期血圧 | 85mmHg未満 | 86 | 90 | |
| | 尿 酸 | ~7.0mg/dl | 8.0 | 8.2 | |
| | 血 糖 | 空腹~99mg/dl 随時~139mg/dl | 101 | 93 | |
| | HbA1c | ~5.5% | 4.5 | 4.5 | |
| | 尿 糖 | — | — | — | |
| | 血清クレアチニン | 男1.0mg/dl 女~0.7mg/dl | 1.1 | 1.2 | |
| | eGFR(糸球体ろ過量) | 60~ml/min/1.73m ² | 55 | 50 | |
| 尿蛋白 | — | — | — | | |
| LDLコレステロール | ~119mg/dl | 129 | 118 | | |

生活の中で変化があった？

今年はどうなっているだろう・・・

