

協力隊がゆく ⑥2

こんにちは。有漢地域
担当の西垣です。

極端な天気の変化にク
ラクラするような夏本番
がやってきました。産経
新聞によると、ある百貨
店での男性用日傘が前年

比3倍の売り上げだそう
です。日傘には日焼け予防だけ
でなく、体感温度を3〜7℃
下げる効果もあり(環境省調
べ)、夏の厳しさが増す中で
必須アイテムとして新しい常
識になりそうです。ちなみ

に、雨傘と日傘兼用の折りたたみ傘
が人気とのこと。皆さまも熱中症や
体調の変化にお気を付けてください。

さて、この度有漢町の常山公園の
隣にある「常山交流センター」の管
理の省人化・IT化に取り組み、次
の5つの成果を上げること
ができました。①予約管理
をインターネット上で行



NPO 法人夢風車のLINEアカウントは
右記のQRコードから友だち登録できます



にしがき ようへい 西垣 陽平 隊長

い、センター以外の場
所からスマホなどで確
認できるようにになりま
した。②遠隔でパス
コードを設定できる
キーボックスを設置
し、利用者への鍵の受

け渡しを無人化しました。③セン
ターの管理者であるNPO法人夢風
車うかんの公式LINEアカウント
を開設し、LINEで問い合わせに
対応できるようにしました。④オ
ンライン施設予約フォームを作成
し、インターネット上で利用予約が
可能になりました。⑤インターネッ
ト上でのクレジットカード決済を可
能にし、利用当日の現金受け渡しの
手間を減らしました。

以上5点の費用について、②の
キーボックスは8900円で、⑤は
決済ごとに約4%の手数料が発生し
ますが、それ以外は費用がかかって
いません。常山交流センターをはじ
め、各地域の交流の場が少しでも多
くの人に長く利用されることを願っ
ています。また、毎週月曜日に有漢
地域局でスマホ・パソコンの相談対
応を行っています。有漢地域外の人も
利用できますので、お気軽に有漢
公民館(☎57・3215)までご連絡
ください。



成羽病院通信 ⑩4

成羽病院 ☎ 42-3111

子どもの肥満

コロナ禍で自宅で過ごす時間が増えた影響で、子どもの肥満が心配されています。子どもの肥満のほとんどは「単純性肥満」といい、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているために生ずるもので、食事・おやつ・ジュースなどの過剰摂取、食事内容のバランスの悪さ、さらに運動不足などによって起こるものがほとんどです。1970年代以降、食生活やライフスタイルの変化により、子どもの肥満が急激に増え、すでに国内では1割を超える子どもが肥満となっています。

肥満が引き起こすリスク

肥満は、生活習慣病と呼ばれる2
型糖尿病・脂質異常症・高血圧など
の原因となり、これらは動脈硬化を
促進し、将来的に心筋梗塞や脳卒中
を起こすリスクを高めます。その他
にも、脂肪肝・睡眠時無呼吸を起こ
すこともあるほか、膝や腰にも悪い
影響を与えます。また、特に年長児
の肥満ほど大人の肥満に移行しやす
いことが分かっています。「身長に
対して明らかに体重が多い」「体重
の増加傾向が続いている」ときなど
は、医療機関を受診し、血圧測定や
血液検査、食事や運動などの生活指
導を受けましょう。

子どもの肥満への対策は？

- ・ 毎日体重を測りましょう(減らさなくても大丈夫)
- ・ 食事は20分～30分以上かけて、ゆっくり食べましょう
- ・ 間食は量を決め、甘いお菓子・ジュース・アイスクリームは控えましょう
- ・ 夜食はやめましょう
- ・ 簡単な運動でもよいので、1日20分～30分運動をしましょう
- ・ 早寝早起きを心掛け、生活リズムを整えましょう

小児科 生田真司 副院長