

忠和公園だより

冬も忠和公園体育館で元気に遊ぼう！

第28号 ～冬～

発行日 R2.1.5

目次:

冬も忠和公園体育館で
元気に遊ぼう！ P.1

健康ワンポイントアドバイス
～慢性腎臓病のこと知っていますか？～ P.2

トレーニングマシンの紹介
「ランニングマシン」 P.3

教室のご案内（1月～3月） P.4

保健師さんの健康講座 P.4



今年も雪が積もっても雨が降り…その繰り返しで、道路はツルツル(^_^;) 運転にヒヤヒヤした日も多かったのではないのでしょうか？

天候の悪い日などはなかなか遊ぶ場所がない！そんな方に、忠和公園体育館のプレイルーム（こども広場）、ウルトラトレーナーをご紹介します。

プレイルームには、大型複合遊具「こどもアスレチック」があり、天候に左右されることなく遊ぶことができます。高いところに登ったり、ロープを渡ったり…こども達が毎日楽しく遊んでいます！

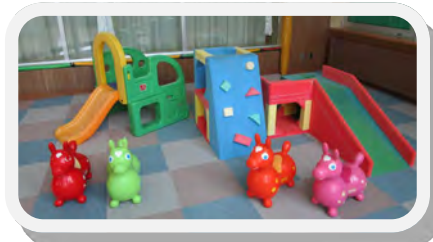
お子様の付添いなど、プレイルーム（こども広場）のみのご利用であれば、大人の方も無料です♪

（プレイルームのご利用は小学生以下のお子様とさせていただきます）

こどもアスレチック



幼児プレイコーナー



小さなお子様（3歳以下）はこちらもどうぞ♪

明けまして
おめでとう
ございます

体育室・ランニングコースなど、一部改修工事をして新しくなった忠和公園体育館へ、ぜひお越しください♪



大人気!

ウルトラトレーナー

パネルの光ったところを素早くタッチ！お子様から大人まで幅広く楽しめます♪



「ピンポン♪」と音がします！

屋外では雪山滑り台で遊んだり、歩くスキーもできますよ～♪





慢性腎臓病のこと知っていますか？

慢性に経過するすべての腎臓病のことです。慢性腎炎（慢性糸球体腎炎）・糖尿病性腎症・腎硬化症・多発性のう包腎などの病気があります。国内には1330万人（20歳以上の成人の8人に1人）の患者さんがいて、新たな国民病ともいわれています。

慢性に経過する腎臓病…

慢性糸球体腎炎：何らかの免疫異常や炎症が関わって発症します。IgA腎症や膜性腎症などを含みます。

糖尿病性腎症：糖尿病の合併症のひとつで、腎臓の働きが低下します。

腎硬化症：高血圧と加齢が影響し、腎臓の糸球体が障害されます。

慢性腎臓病になるとどんな症状が出るの？

初期には自覚症状がほとんどない

慢性腎臓病が進行するとこんな症状が…

夜間に何度もトイレに行く

むくみ

立ちくらみ、貧血

倦怠感

息切れ

腎臓は一度あるレベルまで悪くなってしまうと自然に治ることはありません。

放っておくとどんどん進行して、透析療法や腎臓移植が必要になる



日頃から慢性腎臓病にならないように（予防）すること、なるべく早く見つけるように（早期発見）することが大切です。

慢性腎臓病の予防方法は？

慢性腎臓病の**危険因子**といわれる病気等にならないようにしていく

慢性腎臓病の危険因子

糖尿病・高血圧・脂質異常症・高尿酸血症・肥満・メタボリックシンドローム 等

生活習慣病を予防していくことが慢性腎臓病を予防していくことにつながっていきます。



日常生活で気をつけること

食事：食べ過ぎない、バランスよく食べる

喫煙：タバコは慢性腎臓病の発症・進行に関与している

運動：糖尿病や高血圧症を予防し、適正な体重を維持するためにも運動は重要

過労を避け、睡眠を十分にとる。ストレスも大敵。

飲酒：飲みすぎは、慢性腎臓病や末期腎不全の危険因子



慢性腎臓病を早く見つけるには

健康診断を定期的にする：尿検査（尿たんぱく）血液検査（血清クレアチニン）



✿ 忠和公園体育館トレーニングマシンの紹介 ✿

体育館ウォームアップコーナーにある、ランニングマシン（トレッドミル）を紹介します。ウォーキング・ランニングを通して気軽に有酸素運動ができますので、未体験の方はぜひ一度、体験してみてください。

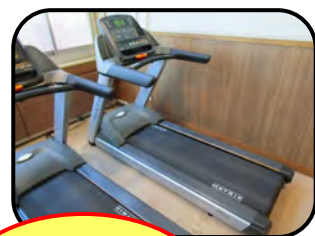
・ランニングマシン使用時には、受付表の記入をお願いしています。



受付表

マシンが空いているとき
お名前・開始時間を記入

マシンが空いていないときは予約できます
① お名前のみ記入
② 空いて自分の順番がきたら時間を記入



館内に5台、ありますよ♪



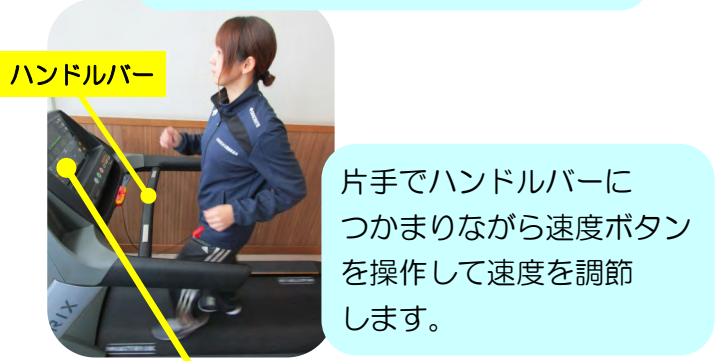
・利用時間は1回30分までです。終了後、お名前・時間のところに線を引いて消してください。

基本的な使い方（クイックスタート）

① マシンのサイドレールに乗った後、アームまたは、ハンドルバーにつかまります。



④ 3カウント後、ランニングベルトがゆっくり動き始めたら、ゆっくりとベルト中央に足を乗せます。



② 安全クリップを着衣に装着します。



③ スタート（GO）ボタンを押します。



⑤ 停止ボタンを押すと、ベルトがゆっくりと停止して終了です。



次号（29号）では、ランニングマシンの色々な使い方をご紹介します。



| 教室名 | 日程 | コース | 時間 | 定員 | 受講料 |
|--------------------------------|-------------------------|-------|-------------|-----|--------|
| こどもストリートダンス教室①（4歳〈年中〉～就学前） | 1/6(月)・9(木)・11(土)・13(月) | 4回コース | 10:00～10:45 | 10名 | 800円 |
| こどもストリートダンス教室②（4歳〈年中〉～就学前） | 1/6(月)・9(木)・11(土)・13(月) | 4回コース | 11:00～11:45 | 10名 | 800円 |
| 初心者のための歩くスキー教室① | 1/18 土曜日 | 1回 | 10:00～12:00 | 10名 | 無料 |
| 初心者のための歩くスキー教室② | 1/18 土曜日 | 1回 | 13:00～15:00 | 10名 | 無料 |
| 保健師さんの健康講座（寒い時期に気をつけたい血圧のはなし） | 1/22 水曜日 | 1回 | 11:00～11:30 | 20名 | 無料 |
| シェイプ&コアトレ | 初回1/28～ 火曜日 | 4回コース | 10:00～11:30 | 16名 | 1,600円 |
| ピラティス教室 | 初回1/31～ 金曜日 | 8回コース | 10:30～12:00 | 16名 | 3,200円 |
| 保健師さんの健康講座（自律神経を整えて元気に過ごそう） | 2/19 水曜日 | 1回 | 11:00～11:30 | 20名 | 無料 |
| 保健師さんの健康講座（肩こり・腰痛・膝痛を予防する日常生活） | 3/18 水曜日 | 1回 | 11:00～11:30 | 20名 | 無料 |



各教室の受付開始日は、開催が近くなりましたら、ホームページ・市民広報・ポスター・利用案内にてご案内いたしますので、お見逃しのないように～★



★こどもストリートダンス教室★

★シェイプ&コアトレ★



おすすめ！ 保健師さんの健康講座

忠和公園体育館では、身近で悩みの多いことがらをテーマに、保健師による健康講座を開催しています。ぜひ講座に参加して頂き、日常生活にお役立てください。

企画・発行

私たちは指定管理者として、忠和公園体育館をはじめ、スタルヒン球場や常磐公園などの管理運営を行っています。

●公益財団法人旭川市公園緑地協会●

住所：旭川市花咲町3丁目 花咲スポーツ公園内
電話：0166(52)1934
FAX：0166(55)0550

●忠和公園体育館●

住所：旭川市神居町忠和333番地
電話：0166(69)2345
FAX：0166(69)2346

ホームページをご覧ください

URL: <http://www.asahikawa-park.or.jp>

無料！日時

1月22日(水)
11:00～11:30
申込受付
1月20日(金)～

2月19日(水)
11:00～11:30
申込受付
1月20日(月)～

3月18日(水)
11:00～11:30
申込受付
2月20日(木)～

講座内容

「寒い時期に気をつけたい血圧のはなし」
・血圧の基礎知識
・寒さと血圧
・血圧上昇を防ぐ日常生活

「自律神経を整えて元気に過ごそう」
・自律神経の基礎知識
・自律神経と体調不良
・自律神経の整え方

「肩こり・腰痛・膝痛を予防する日常生活」
・加齢と肩こり、腰痛、膝痛との関係
・肩こり、腰痛、膝痛を予防する日常生活

各講座の定員は20名です。受付日になりましたら、電話または直接、忠和公園体育館に申し込みください。

みなさまのご参加 おまちしています