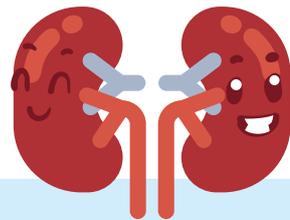


健康増進計画推進キャラクター **けんぱいカレービジャー** お役立ち情報



知って防ごう！慢性腎臓病(CKD) その2

CKDの予防は生活習慣の改善から！

糖尿病や高血圧、肥満症などの生活習慣病やメタボリックシンドロームは、CKDを発症・悪化させる大きな要因のひとつです。そのため、生活習慣を改善することは、CKD予防にとっても重要です。日頃の生活習慣改善の積み重ねが、腎臓を守ります！まずは、できることから取り組みましょう。

バランスの良い食事

主食、主菜、副菜をそろえることが、栄養バランスのとれた食事の基本です。



規則正しい生活と十分な睡眠

ストレスは、血圧のコントロールや腎機能に悪影響を及ぼします。過労を避け、十分な睡眠をとりましょう。



禁煙

たばこは血液の流れを悪くし、血圧が上昇します。たばこの本数が多いほど、腎機能障害は進行しやすくなります。

適度な運動

運動不足もCKD発症の要因です。ウォーキングなど有酸素運動がおすすめです。

減塩

減塩の方法など、詳しい内容は来月の広報紙4月号に掲載予定です。



定期的な健診

血液検査、尿検査で腎機能の状態が分かります。毎年健診を受けましょう。

【問】 知覧保健センター
☎ 0993-58-7221



館内ホールで土人形の展示を行っています。

鹿児島県内の土人形は、帖佐人形(始良市帖佐)が最も有名ですが、その他にも垂水人形(垂水市)、東郷人形(薩摩川内市東郷町)、向花人形(霧島市国分)、苗代川人形(日置市東市来町)、日木山人形(始良市加治木町)などが各地で作られました。県外のものでは、佐賀県武雄市で作られた弓野人形も多く流通していました。

土人形は、素焼きの置物に彩色を施したものです。初節句のときに親戚や知人からお祝いの品として、男の子には金太郎や武者人形が、女の子には雛人形などが贈られました。

つちにんぎょう
土人形

学芸員通信 21



建築家と一緒に作る高性能なデザイナーズ住宅を、手に届く価格で。



※掲載の写真はすべて、別冊住まいの設計「アトリエ建築家とつくるマイデザインハウス」に掲載されたものです。



「アトリエ建築家」と呼ばれるプロの建築家がつくる住みやすくてカッコいい家、高気密・高断熱・高耐震の“高性能住宅”誰もが「いつかは住んでみたい」と思う理想の住宅を手が届く価格で、お客様おひとりお一人の家づくりへの想いをカタチにします。

モデルハウス 常時公開中!!

予約受付中!

※詳しくはホームページまたはお電話にてお問い合わせください。

得する!!
リフォーム
補助金相談会

後悔しないための
賢い家づくり
勉強会

conon home 木のんホーム 株式会社 東木材 枕崎市桜山東町969 (株東木材内)
conon home http://cononhome.com/

お問合せ

0120-099-378

みんなのハッピー♡