

立神峡だより

問 立神峡公園管理棟 ☎0965-62-1543（火曜定休）

立神峡にソロモン諸島からの家族が宿泊に訪れました

年間約9000名近くの家族友人が立神峡を訪れ、宿泊しますが、今回はソロモン諸島の国の人でした。ソロモン諸島とはあまり、なじみが有りませんが戦前はラバウルやガダルカナル島の激戦など日本とは切っても切れない島々です。

日本人と結婚して、福岡県に定住しているとの事。ソロモン語は分かりませんが英語での会話などで概要を知ることが出来ました。今後、世界中の国々から立神峡を訪れる人が増えていく予感がする今日この頃です。



災害派遣ボランティアの宿泊が目白押し

8月の線状降水帯による被害は、氷川町を始め、県内各地で多くの被災者を生みその復旧には多くの災害ボランティアが全国各地から駆けつけて被災地で活躍してくれていますが、八代の興善寺町での被害は特に酷くて人海戦術や機械力に頼らざるを得ません。自分たちで宿泊先を見つけ、そこを拠点として災害現場へと向かうわけですが、宿泊先として立神峡を選んで頂きました。

遠くは京都や長崎・佐賀などから来て頂きましたが、その家族総出で支援してくれた家族の紹介です。小さな子どもと奥さんがアイスやかき氷をボランティアの人達にサービス。男性は現場で働き、後方支援をやるという事で子どもの教育にも大切ですね。



久しぶりに韓国からのお客さん

久しぶりに韓国からの宿泊が有りました。福岡に1泊した後、立神峡に2泊されましたが、家族で8泊の予定で九州を旅行するとの事。どうして立神峡を知りたか？の質問にグーグルマップで検索したとの事でした。ネット検索恐るべし、日頃からのネット情報の更新は大切です。JYキムジェジュン以来の韓国の来園であり、今後の来園にも期待したいものです。



子どもの肥満について

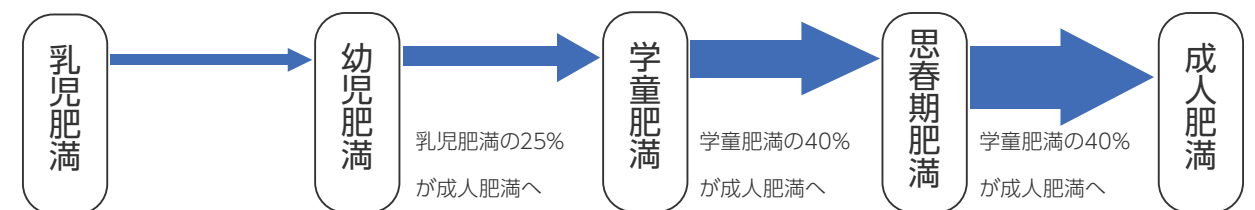
問 町民課 保健予防係（健康センター） ☎0965-52-7154

「肥満」は大人だけの病気ではなく、子どもも肥満になります。欧米では以前から子どもの肥満が問題となっていました、日本においても子どもの肥満が問題となっています。

子どもの肥満はなぜ問題なのか？

肥満の子どもは、その後成人肥満に移行しやすいです。（図1）。また、子どもの肥満も大人同様に糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症する可能性が高くなります。そのため子どもの頃からの肥満予防が大事になります。

小児肥満から成人肥満への移行（図1）



肥満になりやすい環境と生活習慣

子どもの肥満は何が原因でしょうか？1つは肥満に繋がりがやすい食環境にあります。以前に比べるとコンビニエンスストアやファストフード店が増え、便利で手軽に美味しいもの（スナック菓子やジュース、ジャンクフードなど）が買えるようになりました。簡単に買えるので、家庭の中でも常に美味しい物を食べられる環境が現代社会では可能になってきたのが原因にあります。もう1つは夜更かしの生活習慣です。最近ではスマホなどの電子メディアで寝るのが遅くなってしまう傾向があります。夜更かしは翌朝起きられず、食欲がないため朝食を欠食し、その分、夕食や間食が多くなるという悪循環を生みます。また、睡眠不足は食欲を抑えるホルモンを低下させてしまい、空腹感を増強させます。結果、夜更かしも肥満の原因になるのです。

子どもの肥満を防ぐために心がけたいこと

- 早寝、早起き、朝ごはんを食べる
- 睡眠時間を十分取る
- 夜食を控える
- テレビやスマホなどの電子メディアを控える
- お菓子やジュースを常備しない、必要以上に与えない
- 体を使った遊び、運動をする

生活習慣を変えるのは難しいですが、出来ることから始めてみて子どもの肥満を予防しましょう。

からだのへえ～な話



体のお役立ち情報
随時発信中！

