

10月になりました。

「気が付けばあっという間に日が暮れていて、

今日も1日が終わった、1日が短いな……と感じる季節だわ」と誰かが言っていました。

あっ、私の先輩でした。

私は、

ウォーキングよし

秋の味覚を楽しむもよし

秋の夜長に虫の声を聴きながら読書もよし、3方よしの季節だと思っています。

先輩は多忙で、季節の醍醐味を味わうことができない方なのです。

でも、秋の味覚を楽しんでいると思いますので、

そんな先輩にBMIのおさらいをしていただこうと作成しました。



BMIとは…

今の体重が適正範囲にあるのかを知るための大切な数値です。年齢で区分があります。

目標とするBMIの範囲（18歳以上）2020年版

年齢（歳）	目標とするBMI（kg/m ² ）
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

※高齢者の方は、フレイルの予防、生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があるためBMIの範囲は21.5～24.9（kg/m²）になっています。

簡単です。自分のBMIを計算してみましょう。

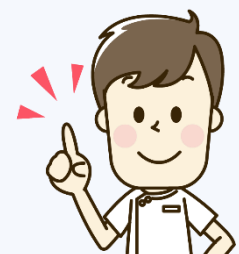
BMIの計算方法

体重と身長の数値が要ります。

上記の表確認時に年齢が必要です。

性別は関係ないです。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$



例1) 45歳

体重 65kg

身長 1.7m (170cmの方)

$$BMI = 65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.5$$

上の表より、適正体重であることがわかります。

例2) 66歳

体重 57kg

身長 1.5m (150cm)の方

$$BMI = 57 \div 1.5 \div 1.5 = 25.3$$

上の表より、もう少し体重を落とすといいですねがわかります。

- ・ BMIが、目標範囲を下回っていれば「不足」、上回っていれば「過剰」、目標範囲内になるように健康管理をしていきましょう。
- ・ 健康管理の1つとして、毎日の体重を測ることは必須です。
- ・ BMIの数値は、身長も必要です。今の身長を測定することが必要です。

私の先輩は、

「体重は増えるが、身長は何故か、減っている。毎年、小さくなっていく」と嘆いていたことを思い出しましたので、今の身長が大切であることを付け加えます。まさか、先輩の身長は5年前の数値ではないかな……。ありえる。



今年の間人ドックで BMI の数値は・・・確認してくださいね。



10月より 講師：管理栄養士 川岸 俊先生

テーマ「血糖値に関わる食べもの選びのコツ」社内 講習会を始めます。

先生からお聞きしましたコツを、患者様にお話しできるように勉強していきます。

よろしかったら...

花フェスタ記念公園の名称が「ぎふワールド・ローズガーデン」に10月9日より変わります。

<https://www.hanafes.jp/>

私のお気に入りのウォーキングコースの公園です。

写真撮影日：2021年9月



「キバナコスモス」

コスモスと言えばピンクや白の花が浮かびますが、黄色、ダイダイ色のコスモスです。



「ケイトガーデン」

3万5千株のケイトウは
迫力満点です



「公園内のヒガンバス」



季節によっていろいろな花が咲きます。

私の癒しの場所です。

今日ものんびりさせてもらいました。

万歩計は 15000 歩 今日の有酸素運動はバッチリです。

