

ペット自慢コーナー

4組 脇坂友子

我が家では、今年9月から小さい水槽で熱帯魚を飼いだしました。

以前、主人が熱帯魚を飼っていましたが、水替えなどの世話が面倒で今は金魚が水槽の中に4匹だけ・・・大きくなって目が合うと餌をねだって可愛いのは可愛いけど、あまり綺麗じゃないし・・・ということで水替えが簡単な小型水槽で赤ヒレ、グッピーのペア、コリドラスを飼うことにしました。置き場所は一番目立つ居間のカウンターの上です。

最初赤ヒレは10匹だったけど、水替えした時にバケツから元気良く飛び出てしまって現在7匹。素



焼きの小さな植木鉢を入れてやるとはじめは警戒していたのに、慣れてきたら鉢底の穴をスイスイ通り抜けて遊んで？いる。

水草を入れて底に小石を敷き詰めてそれらしく飾って楽しんでます。

一ヶ月半位してメスグッピーのおなかだんだん大きくなってきました。卵からではなくいきなり赤ちゃんグッピーが生まれるらしいので楽しみにしていました。私はその場面を見られなくてとても残念でしたが、主人はその瞬間を見ていたらしく3ミリくらいのチリメンジャコみたいなのが飛び出てきたそうです。他の魚に食べられないように早速、海苔の容器にお引越し。結局6匹の赤ちゃんグッピー誕生となり現在2センチぐらい。今はまだメダカみたいで親グッピーほど派手じゃないけど、どんな色になるか今から楽しみです。もう少し大きくなったら元的水槽に戻そうと思っています。

これからの季節、水替えは大変だけどお母さん気分の子育てを楽しみたいです。



健康アドバイス

健康日本21:身体活動・運動6

体を動かすことが健康づくりには重要であることは誰もが知っていることでしょう。しかし、実際は日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしている人は2人に1人(男性52.6%、女性52.8%:平成8年保健福祉動向調査)であり、定期的に運動を行っている人は4人に1人(男性28.6%、女性24.6%:平成9年国民栄養調査)しかいないというのが現状です。

体を動かすことの効果は様々で、身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、さらには、メンタルヘルスや生活の質の改善にも効果があることが認められています。高齢



者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果があることが示されています。つまり、健康で長生きする秘訣は、日常生活を活動的にしたり、定期的な運動をこころがけることです。



健康づくり運動の第一歩は歩数計をつけることから始めましょう!

平成9年国民栄養調査では一日の歩数の平均は男性8,202歩、女性7,282歩でした。平成11年県民健康調査では男性6,463歩、女性6,489歩で、全国に比べて岡山県民の歩数は少ないことが分かりました。階段を使ったり、駐車場は遠くにとめるなど、歩く機会を意識的に増やしましょう。まずは、1日当たり1,000歩アップ(歩く時間で約10分、歩行距離で600~700m程度の増加に相当)を目標に活動的な毎日を過ごしましょう!!

(岡山県南部健康づくりセンター 西河英隆)