

月刊 Health & Fitness

発行：公益財団法人体力づくり指導協会 東京都江東区大島一丁目2番1号 TEL 03-5858-2111

□十日町事業所 (十日町体力づくり支援センター)	新潟県十日町市馬場丙1495-8	TEL 025-758-3343
□塩尻事業所 (ヘルスパ塩尻)	長野県塩尻市大門一番町1-1	TEL 0263-54-3939
□備前事業所 (ヘルスパひなせ)	岡山県備前市日生町寒河380-36	TEL 0869-72-1741
□君津事業所 (君津メディカルスポートセンター)	千葉県君津市西君津11-1	TEL 0439-88-0611
□滑川事業所 (滑川室内温水プール)	富山県滑川市柳原258-4	TEL 076-476-0711
□袖ヶ浦事業所 (袖ヶ浦健康づくり支援センター)	千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12	TEL 0438-64-3200
□東京事業所1課 (うんどう習慣推進事業課)	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2200
□東京事業所2課 (体力づくり推進課)	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2100

Health & Fitness (ヘルス&フィットネス) は、健康を願う全ての方に向けた健康づくり情報誌です。皆さまの日々の健康づくり活動にお役立てください。



特集 食中毒予防！ 夏季の食中毒に注意しよう

田中喜代次氏 特別コラム 『健康づくりの“今”』

●運動 ●自宅で行える簡単エクササイズ 『ステップアップ』
●栄養 ●ピーマンと豚ひき肉の含め煮

エネルギー : 113kcal 炭水化物 : 7.4g
たんぱく質 : 7.1g 脂質 : 5.1g
食物繊維 : 0.9g



ピーマンと豚ひき肉の含め煮

- 【材料】※2~3人分
- ・豚ひき肉.....100g
 - ・ピーマン.....3個
 - ・生姜.....1片



- (A)
- 水 100cc
 - みりん.....大さじ1.1/2
 - 醤油.....大さじ1.1/2
 - 酒.....大さじ1.1/2
 - 砂糖.....小さじ1

- 【作り方】
- ①生姜をみじん切りにする
 - ②ピーマンの種を取り、縦に4つに切る
 - ③油を入れてあたためた鍋に、①と豚ひき肉を入れ、豚ひき肉の色が変わるまで炒める
 - ④②を加えて軽く炒め、(A)を加えて落し蓋をしてピーマンが柔らかくなるまで煮る

夏の日差しによる紫外線のダメージには、シミやしわを予防するビタミンA、ビタミンCが効果的です。今回は、両方のビタミンが豊富に含まれているピーマンを使った料理です。青臭さを無くすためにはよく煮て、味を染み込ませましょう。よりさっぱりと食べたい場合は調味料の甘さを控え、最後にすりおろした生姜を合わせてみましょう(管理栄養士 吉井香瑠)

栄養

夢・明・人 利用者紹介 第28回

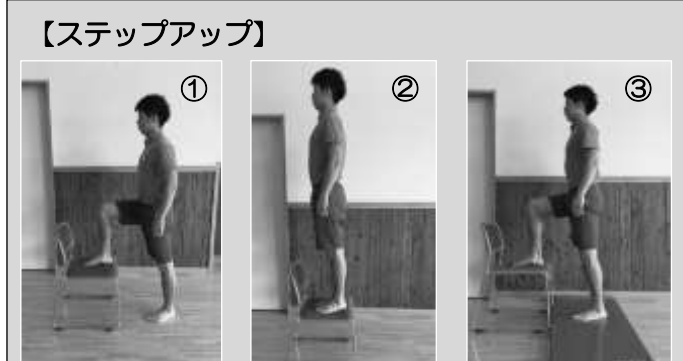


(富山県滑川市) 竹本益子さん

竹本益子さんは、膝痛予防のため医師のすすめにより滑川室内温水プール(富山県滑川市)に通い始め、今年で13年目を迎えました。竹本さんは、週2回真剣に50分水中歩行をすることを目標を掲げ、「1日でも長く健康で、自立した生活を送りたい」と心から願っています。また、友人に習い趣味となった手芸歴は20年。古布で作った温もりのあるひな人形や猫などを作り、施設に持って来てくれます。現在は、愛らしい表情のお手玉人形が受付カウンターでお出迎えしています。

2月に80歳を迎え、「プールに来ると、仲間会えいろんな話ができて楽しい!これからも長く続けた」と、ほほえむことなく通っています。いつまでも明るく元気な笑顔を私たちにを見せてください! (N)

自宅でできる簡単エクササイズ ~夏の体力づくりに室内でらくらく有酸素運動~



夏は、暑さによって食欲が減退し、冷たい食物を多く摂ることによりカラダを冷やし、血行不良の要因の一つとなります。また、気温や湿度の高さから汗をかきやすく、熱中症の危険を避けて「夏は運動をしていない」という人が少なくないようです。運動不足から筋力低下によってさらに血行不良となった結果、夏バテを招いてしまう可能性もあります。

今回は、夏バテしない体力づくりにおすすめの室内でもできる有酸素運動をご紹介します。夏の運動不足を改善し、暑い夏を乗り切りましょう!

- ①膝下くらいの高さの椅子または台を用意し、膝をしっかりと持ち上げて踏み込むように台をのぼります
②踏み込んだ足からゆっくりと元の位置に戻ります ③反対の足も同様におこないます

【回 数】 左右交互に連続して10回~30回程度。慣れてきたら40回~50回を目標にしてみましょう
【Point】 ・安定のある椅子を使用しましょう。グラつきがある場合は危険ですので、絶対に使用しないように!
・椅子が高い場合は、床に電話帳やマットを置くなどして高さを調節しましょう。階段を利用することもお勧めです
・背筋を伸ばし、背中が曲がらないように、無理をせずマイペースでおこなきましょう

来月号のテーマ 「健康増進普及月間」

9/1発行です!!お楽しみに!!
内容は予告なしに変更する場合がございます。予めご了承ください。

編集後記

by

最寄り駅のエスカレーター工事が5月下旬から始まり、7月末に終了しました。約2カ月強の間は、駅から改札、改札から地上階といずれのエスカレーターとも工事により使用できず、階段を使用する日々が続きました。初めのころは上がっていた息も最後には気にすることもなく上がるようになり、日々の練習成果(?)を感じることができました。8月に入り、工事終了後も階段を心がけるようにしたいです。

特集

食中毒予防!

夏季の食中毒に注意しよう!

特集では法人が発行する健康ポスターの内容を紹介しています。健康ポスターは、健康の大切さ、保健や衛生とは等々について絵や文字を通して語りかけてきます。じっくりと見つけ、印象に残すことから実践していただき、皆さまの健康生活を応援したいと考えています。

8月のテーマは、「食中毒予防」。食中毒は、食品の中で増殖した食中毒菌や食中毒菌から出される毒素を食べることによっ

て起こります。特に気温の高くなる夏の時期は、食中毒菌が活発になり短時間で爆発的に増えることから、より食中毒が発生しやすくなります。食中毒を発症すると発熱や下痢、嘔吐などの症状が起こり、お年寄りや幼児など抵抗力が弱い方は重症化によって死に至ることもあります。



健康ポスターVOL. 148
8月号テーマ 「食中毒予防」



食中毒予防の3原則

1. 食中毒菌を食べ物に「つけない」
2. 付着した細菌を「増やさない」
3. 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

食中毒を予防するには、調理や食事前に石けんで手を洗う、料理や食品は冷蔵庫や冷凍庫で保管し、できるだけ早く食べきる、食品は加熱調理し、ふきんやまな板、包丁など調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌することなどが有効です。食中毒菌などを食べ物に「つけない」、食べものに侵入した食中毒菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した食中毒菌を「やっつける」という3つの原則を基本に夏季の危険な食中毒の予防を心がけましょう。



別コラム

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう。

『健康づくりの』今』

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただきました。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院
人間総合科学研究科 教授
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

家族との生活や会話の中で「今までと何か違う」というような違和感に気が付くことはないでしょうか?今回は「認知症」をテーマに認知症の早期発見は家族の手でおこなうためのポイントについてお話をさせていただきます。

認知症・軽度認知障害の兆候

がんや脳梗塞、心筋梗塞を家族が早期に発見することは可能でも、容易ではありません。それと比べると、認知症やその前兆の軽度認知障害は家族が見つかる可能性が高いと言えます。次のような異変を感じるごがないか気にかけてみましょう。

- 同じことを繰り返し言う
- 料理の味付け方が変わった
- 服装や化粧へのこだわりがなくなった

● 買い物の内容を忘れてしまった

● 今の時間帯（早朝、昼、夕）が言えない、分からない

● 兄弟姉妹や親子の名前を言えないことがある



兆候を感じたら...

前述のような兆候（軽度認知障害）を感じた場合には、次のような工夫が有効でしょう。

- キッチンに味付けのレシピを貼り付ける
- 買い物時には買うものを書いたメモを持たせる
- 家族の名前を言う習慣をつける

なお、メモや張り紙のことを完全に忘れてしまうようであれば、認知症の疑いが強まります。専門家による医療を受けながら、昔の懐かしいことや今日の出来事を振り返り、さらには認知機能保持ドリルなどを家族のサポートのもと実践してみることもいいでしょう。



アンテナを張っておこう

認知症と一口に言っても、種類や症状もさまざまです。人によっては真逆の症状も見受けられます。安直に認知症と決めつけることは危険ですが、万一に「ひよっとした...」の思いでアンテナを張っておくことは肝要です。糖尿病、高血圧、脳血管疾患、社会交流不足などが原因になることもあり、健康管理と社会交流に努めましょう。

