

# 健康クラブ通信 Vol.1

- ご挨拶 特別増刊号「健康クラブ通信」発刊に際して
- ごんな時こそ正しい食事と運動習慣を身につけましょう
- 1日3食、主食・主菜・副菜を揃えた食事を… ・旬の野菜(かぶ)を使い、季節を感じましょう

発行 前橋市民健康クラブ 〒371-0022 前橋市千代田町 2-10-2 comm 2F TEL 027-226-1574 FAX 027-235-6284  
URL <http://www.npo-sasaesai.net> E-mail [walking\\_sta@yahoo.co.jp](mailto:walking_sta@yahoo.co.jp)

## ■ ご挨拶

ささえあい特別増刊

# 健康クラブ通信 発刊に際して

前橋在宅ケアネットワークの会 理事長 釜谷邦夫

前橋市民健康クラブ会員の皆さま  
前橋在宅ケアネットワーク会員の皆さま  
物心両面からご支援いただいている支援者の皆さま  
いつもありがとうございます

ご承知の通り現在、全世界は未曾有の新型コロナウイルス感染症まん延の緊急事態の中にあります。感染防止のための行動制限から経済活動が停滞し、あらゆる産業で瀕死に近い経営が続出し、先が見通せない状況となっています。この状況のもとで、わが「ウォーキングステーション」はなにをすべきかを以下、考えましたので、ご一読ください。

既報の通りことし1月、私たちは「ウォーキングステーション開館3周年記念行事」を行いました。現在、前橋市民健康クラブの会員は約300名です。無料だった頃は600名でしたが、会費導入とともに減少、ステーションで行う活動量計のデータ取得者もかなり減少しています。その上にこのコロナ感染で活動不能状態となりました。感染防止のために役員の会議も毎月のウォーキング会も休止せざるを得ません。

そこで今できることは何か…を考えました。まずは会員との連絡を密にし、季刊だった「ささえあい」の増刊号を発行し、会員に当会の考えをお知らせすること。ウォーキング、運動のモチベーションを維持するために「運動日誌」の作成や「食事指導」などを誌面で行ってゆくことができなかつと考えます。

そして、まだ先かもしれませんがコロナ感染症の終息過程にあわせ、可能な街なかウォーキング会の運営法を検討し再開することを目指します。

次に前橋市との協働についてです。

現在の会員数300名では市民健康クラブとはいささか名のりづらい。少なくとも千名以上の会員数と実績が必要だと思います。そのためには資金の調達、運営スタッフの増員が必要となります。まず、現在前橋市が運用している「ポイント制度(地域活動、国保健康)」に参加を希望したいと思います。

次にウォーキングステーションの場所についてです。現在の中央通り商店街の複合ビル comm での借り家状態では会員の学習や交流行事の場としては誠に狭くて煩雑です。十分なスペースがありません。街なかで、近くに駐車場と屋外集合場所があり、市民に目立つ場所、家賃の安いところが理想ですが、こういう場所がどこかないでしょうか。

残念ながらコロナ感染が沈静化するまで、当面、会の集まりやウォーキング会が行えません。しかし、明けな夜はあります。感染収束後の元気な活動を夢に描きつつ出来る準備をしつつ、この難局を乗り越えましょう。



釜谷 邦夫

みなさんいかがお過ごしですか？

こんな時こそ

正しい食事と運動習慣を身につけましょう！

街なかウォーキングステーションSTAFFより

コロナウイルス感染拡大を防ぐため、全国に緊急事態宣言が出されて早やひと月。解禁の話題も各地で出始めました。しかし、長引く外出自粛により、皆さま、日々の活動量が減少していることが気になっていませんか？

ある調査では、外出自粛により1日の歩数は1000歩減少し、有酸素運動が減少することにより運動不足や栄養過多（偏り）となり、体重が1kg増加すると報告されています。

その結果、サルコペニアの発症や悪化、骨量の減少等、ロコモティブシンドロームの要因となつてしまっています。そこで、この様な状況でもわがウォーキングステーションとして何かできないかと思ひ、皆様が自宅にいながら実行できる、健康情報と運動方法を提呈していきたいと思ひます。

■ 今回の内容は以下の通りです。

① ロコモティブシンドロームの概念図

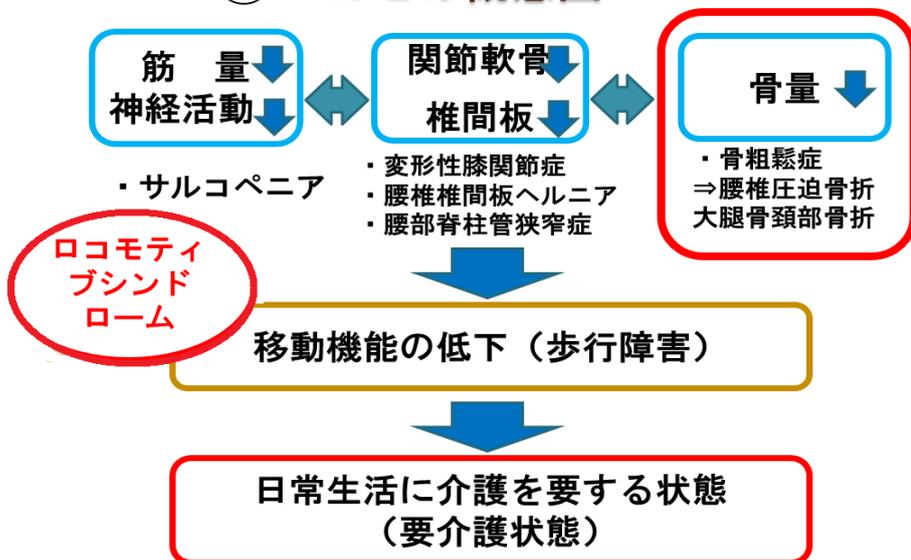
② ロコモティブシンドロームとは何か？

③ 自宅でできる背筋運動

④ 自宅でできるかかとあげ運動

是非ご自宅で実践していただき、健康を維持して下さい。  
また皆さんでウォーキング出来る日を楽しみにしております。

① ロコモの概念図



② ロコモティブシンドロームとは…

骨、関節、筋、末梢神経のいずれか、あるいは複数の障害により移動能力の低下をきたし、要介護のリスクが高い状態



・様々な要素が重なって動けなくなるのですね。

・骨や筋肉だけでなく日常生活全てが関わって運動器に影響が出てきます。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、外出自粛で増える「おうち時間」ですが、家庭で過ごす時間が増えたことで、生活リズムが乱れがちです。

決まった時間に寝起きし、1日3食しっかりと食べ、家の中でも積極的に動くような心がけましょう。右肩上がりに増えてしまった体重。目をそむけたくなくなる気持ちは分かりますが、体重計にのっていませんか？ 体重の測定と記録は、体重の管理につながります。数値として出る

**1日3食、主食・主菜・副菜を揃えた食事を。**

ので、変化を把握しやすいためです。急な体重増加は、肥満や糖尿病などの生活習慣病の第一歩です。こうしたリスクを高めなためにも、体重の変化を観察しましょう。併せて、食事の記録を行うとさらに効果的です。なんとなく食事をしていると感じにくい「食べ過ぎ」や「食事の偏り」がみえ、食事のバランスを考えるようになります。

**長引く自粛生活、ついつい食べ過ぎて…という方、こんな献立はいかがでしょう。**

管理栄養士 柳澤明子(日高病院栄養課)

**③ 自宅でできる**

・背中の力をつけて腰が丸まらないようにしましょう！  
・腰は反らないように腕をあげましょう！

**背筋運動**

背筋を伸ばす

※痛くない範囲で  
負荷を増やすなら…  
・ペットボトル

・運動の種類：筋力強化  
・効果：背筋の筋力強化  
⇒骨強度を高めることに繋がる  
・回数：10～15回を1日2～3セット  
・注意点：肩が痛くない範囲で行う

**④ 自宅でできる**

**かかと上げ運動**

・運動の種類：筋力強化  
・効果：歩くのが安定する、転倒予防  
・回数：1日50回  
※最初は10回～無理の無い範囲で  
・注意点：最初は何かに掴まって行う

かかとを真上に持ち上げる

最初は壁やテーブルに掴まって行う

ふくらはぎはバランスの維持に必要な場所です。  
歩きがフラフラする、歩くのが怖いという方に お勧めです！

## 旬の野菜(かぶ)を使い、季節を感じましょう。

豚肉と牛乳でたんぱく質を

## 豚肉とかぶのクリーム煮

—材料(1人前)—

豚肉もも切り落とし肉 80g  
 かぶ(くし形切り) 1個  
 かぶの葉(3cm長さに切る) 40g  
 塩、コショウ 各適量  
 水 1/4カップ  
 固形スープの素 1/4個  
 牛乳 1/2カップ  
 小麦粉 小さじ1と1/2  
 バター 小さじ1  
 サラダ油 小さじ1/2



—作り方—

- ① 豚肉は一口大に切り、塩、コショウ各少々を振る。
- ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、豚肉、かぶ、かぶの葉を炒める。全体に油が回ったら、水、固形スープの素を入れる。煮立ったらふたをして弱火で10分煮、牛乳を加える。
- ③ 耐熱の器に小麦粉とバターを入れ、ラップなしで電子レンジで30秒加熱する。ここに②の煮汁を少し加えてときまぜてから、②のなべに入れてまぜ、とろみをつける。
- ④ 塩、コショウ各少々で味をととのえる。

☆とろみが弱いようなら、沸騰させないようにゆっくり煮込むと良い。

## 6月スタッフカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		理学療法士 常勤スタッフ		常勤スタッフ 常勤スタッフ		常勤スタッフ
7	8	9	10	11	12	13
常勤スタッフ		理学療法士 常勤スタッフ		常勤スタッフ 常勤スタッフ		理学療法士
14	15	16	17	18	19	20
常勤スタッフ		理学療法士 常勤スタッフ		常勤スタッフ 常勤スタッフ		常勤スタッフ
21	22	23	24	25	26	27
常勤スタッフ		理学療法士 常勤スタッフ		常勤スタッフ 常勤スタッフ		理学療法士
28	29	30				
常勤スタッフ		理学療法士 常勤スタッフ				

※データ読取りや健康相談は感染防止対策をしつつ行っております。  
 また、予告なく変更になることがあります、ご了承ください。