

# 健康クラブ通信 Vol.2

- 健康寿命を延ばすために… 今はコロナに負けない!!!
- ウォーキング前の準備体操 と 正しい歩き方
- 旬の野菜レシピ「茄子とトマトの麻婆」
- 7月のスタッフカレンダー

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-sasaeai.net E-mail walking\_sta@yahoo.co.jp

健康寿命を延ばすために…  
**今はコロナに負けない!!!**

新型コロナウイルス感染症の発生原因は、2019年12月から中国で発生した肺炎も新型コロナウイルスが原因であることが判明しました。今回の新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は致死率が6%前後との予測です。MARSの34%に比べれば低いのですが、新型コロナウイルスが高齢社会を直撃した場合には事情が異なります。イタリアとスペインは平均寿命が約83歳と世界でも屈指の高さで、それだけの致死率は14%、13%と高くなっ

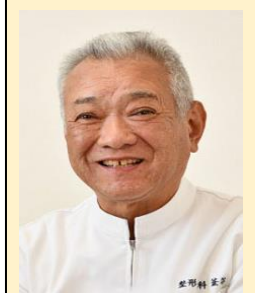
ています。高齢者は元来生活習慣病や心臓や脳の血管障害、呼吸器障害、腎機能障害の合併が多く重症化率が高くなります。日本の場合もパンデミックによる医療崩壊が起これば危惧の状態になります。高年齢者のみの問題ではありません、これは社会全体の責務です。それでは、現在の状況で健康寿命の延伸について個人ができることは何でしょうか。

まず①感染リスクの高いところに行かないこと。次に②感染防御の「手洗い」と「うがい」が大切です。それと、感染した時の重症化を少しでも削減するために③生活のリズムを崩さないこと。④運動と栄養に気をつけること。⑤精神的に負けないこと…、どうにかなるさ！の気持ちです。⑥自身の病気の管理、服薬を続ける。以上です。

\* 皆で励ましあい協力してこの困難をのりきりましょう。

## 今はコロナに負けない!

前橋在宅ケアネットワークの会 理事長 釜谷 邦夫



### 新型コロナウイルス感染症の種類

国立感染症研究所資料より筆者作成

新型コロナウイルス感染症	かぜ	SARS (重症急性呼吸器症候群)	MERS (中東呼吸器症候群)	新型コロナウイルス感染症
原因ウイルス	ヒトコロナウイルス (4種類)	SARS コロナウイルス	MERS コロナウイルス	2019新型コロナウイルス 2019-nCoV
発生年	毎年	2002~2003年	2012~	2019~
流行地域	世界中	中国広東省	サウジアラビアなど アラビア半島	中国湖北省武漢から 世界に拡大中
宿主動物	人	キクガシラコウモリ	ヒトコブラクダ	不明
感染者数	かぜの原因の 10~15%を占める	8098人(終息)	2494人 (2020年2月6日現在)	50580人 (2020年2月15日現在)
致命率	極めて稀	9.4%	34.4%	3.0%

## 【旬の野菜レシピ】ピリ辛の「なすとトマトの麻婆」



- 材料 (2~3人前) —
- なす 3本
  - 豚ひき肉 200g
  - トマト 中1個
  - 長ねぎ(みじん切り) 5~6cm
  - にんにく(みじん切り) 1かけ
  - 生姜(みじん切り) 1かけ
  - 豆板醤 小さじ1/2
  - 味噌 大さじ1と1/2
  - ◎酒 大さじ1と1/2
  - ◎醤油 大さじ1と1/2
  - ◎砂糖 小さじ1
  - ◎鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1/2
  - ◎水 150ml 油 適量
  - 水溶き片栗粉 片栗粉 大さじ1 水 大さじ1

### —作り方—

- ① なすは縦に二つに切り、幅5mmほどの短冊切りに、トマトはくし形切りにする。
  - ② フライパンに多めの油を熱し、水気を拭いたなすを炒める。全体に油がまわり、しんなりしたら一度取り出す。
  - ③ フライパンに長ねぎとにんにくと生姜と油を入れ熱し、香りがしてきたら豚肉を加えほぐしながら炒める。
  - ④ 豚肉に火が通ったら、豆板醤を入れ火を通して香りを出す。味噌を加えて炒め合わせる。
  - ⑤ 混ぜ合わせた◎を投入し、煮立たせる。
  - ⑥ なすとトマトを加え混ぜてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ★麻婆なすにトマトを追加でアレンジ★ トマトの酸味でさっぱり。仕上げにお好みでごま油をたらしてもおいしいです。

### 7月スタッフカレンダー

7月19日にウォーキング会を予定しています。感染状況により中止の場合もありますので、参加希望者は同封のはがきでお申し込みください。中止の場合は電話かかはがきでお知らせします。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				常勤 スタッフ		常勤 スタッフ
5	6	7	8	9	10	11
常勤 スタッフ		理学 療法士 常勤 スタッフ		常勤 スタッフ		理学 療法士
12	13	14	15	16	17	18
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
19	20	21	22	23	24	25
ウォーキ ング会 9時集合 comm正面		理学 療法士 常勤 スタッフ				理学 療法士
26	27	28	29	30	31	
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		

※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。

# ウォーキング前の準備体操と「正しい」歩き方

東前橋整形外科病院 理学療法士 小保方祐貴

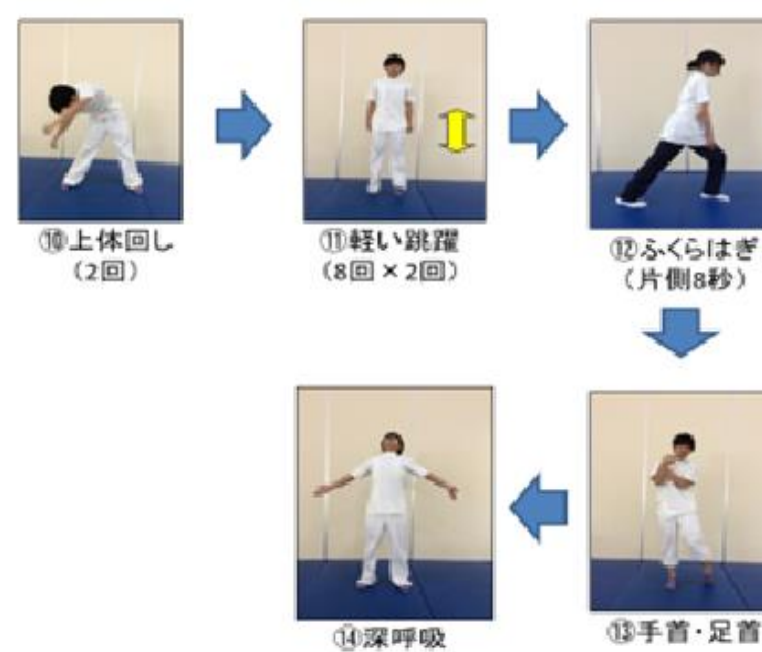
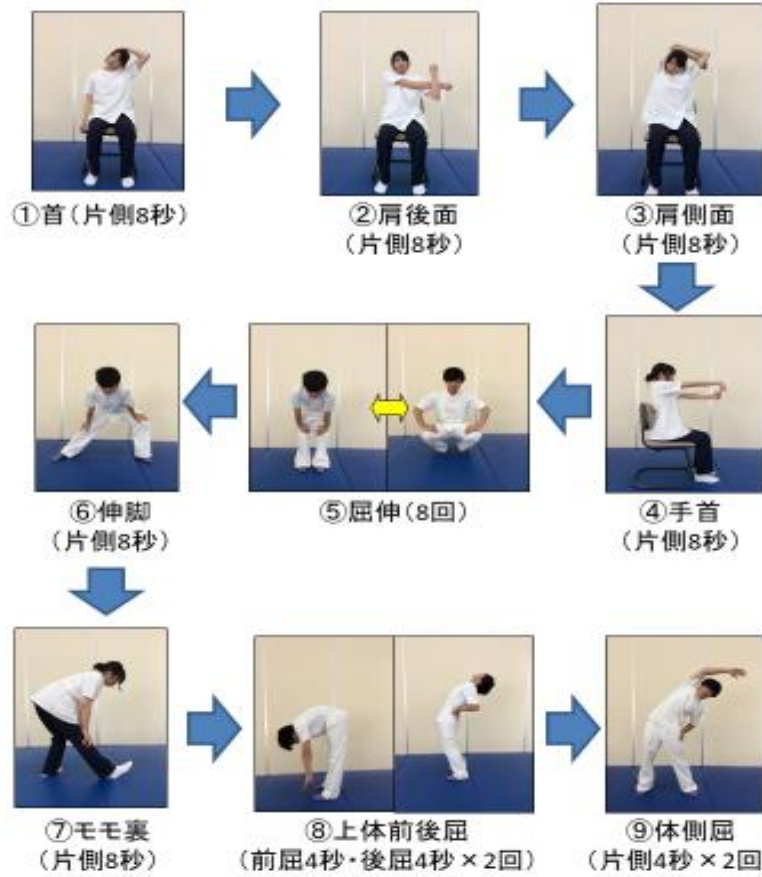
皆さんこんにちは、緊急事態宣言が解除されましたが、またまた新型コロナウイルスウィルス感染症の脅威は収まっています。感染拡大の防止とともに、一人一人が「新しい生活様式」のもとで予防策を徹底しつつ、意識的に運動・ウォーキングに取り組むことが推奨されています。

さて、いざウォーキングを再開しようと思っても、いきなり運動再開して大丈夫？ 感染対策はどこまで実行すべきか？ など疑問点が出てくるかと思いませんか？  
そこで、今回は、感染拡大を防止しつつ、安心・安全にウォーキング等の運動を行うための配慮をさせていただきます。

きたいことを紹介します。  
①ウォーキング前の準備体操  
感染拡大防止のため、不要不急の外出を控えた影響で、体は思いの外なまっています。いきなりウォーキングを始めてしまうと、関節や筋腱を痛めてしまう原因にもなってしまう。

「新しい生活様式」の中では、運動を始める前の体調を確認し、症状に一つでも当てはまる場合には、運動やウォーキングは行わないようにしましょう。また、コロナウィルス感染症に感染した方との濃厚接触がある場合、同居家族や身近な方に感染が疑われる場合は、外出を控えましょう。  
準備体操では、脚のストレッチなど、下半身ばかり行うことが多いかと思えます。しかし、ウォーキングは上半身も使う全身運動です。そのため、首から肩、肘、手首など上半身へのストレッチなども

## 準備体操



- 運動前のチェックポイント**
- Q: 平熱を超える発熱はありませんか？
  - Q: 咳、のどの痛みなどの風邪症状はありませんか？
  - Q: だるさ、息苦しさはありませんか？
  - Q: 嗅覚や味覚の異常はありませんか？
  - Q: 体が重く感じる、疲れやすいといった異常はありませんか？
- ⇒1つでも当てはまる場合は、運動やスポーツは自粛しましょう。

が有効となります。下半身の準備体操では、腰痛や関節痛、リウマチなど深く曲げると痛い場合には、無理のない範囲でストレッチなどを行うようにしてください。

### 二、十分な距離の確保

運動・スポーツの種類にかかわらず、感染予防の観点から、少なくとも2mの距離を空けることが推奨されています。

### 三、歩く際の位置取り

前の方の呼吸の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置を取るようにしましょう。

### 四、熱中症の予防

季節は初夏を過ぎ、気温30度を超える日も出てきました。外出自粛による体力低下のため、暑熱環境に順応

せず、熱中症になってしまうことが予想されます。また、マスクにより熱が籠ることで生じる「マスク熱中症」も危険です。こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保を行いましょう。

### ■「新しい生活様式」のもとの「正しい」歩き方(左図(2))

ウォーキング中の姿勢について、気になる方は多いかと思えます。インターネット等で情報収集しても多くの情報が散在し、どれが「正しい」のかわからないかと思えます。

今回は、準備運動と歩き方のチェックポイントを四つに絞りました。  
注意点としては、①②で背筋を伸ばす際に、背中を反りすぎてしまうと、背中や腰を痛める原因となってしまうため、注意が必要です。ポイントは、顎を引き、お腹を引き締めることを合わせて行うことです。これらのことを参考に安心・安全なウォーキングを行ってください。

## 「正しい」歩き方(1)



- 「正しい」歩き方チェックポイント**
- ① マスク(もしくはフェイスガード)を装着しましょう。
  - ② 十分な距離の確保(少なくとも2m)
  - ③ 前の人と一直線ではなく、並列もしくは斜め後方に位置取りしましょう。
  - ④ 熱中症を予防しましょう。

## 「正しい」歩き方(2)



- 「正しい」歩き方チェックポイント**
- ① かかとから着地して爪先で地面を蹴る
  - ② 顎を引き、お腹を引き締め、背筋を伸ばす
  - ③ 視線はまっすぐ遠くに
  - ④ 腕を大きく振り、いつもより半歩大股歩き