

健康クラブ通信 Vol.4

- 健康寿命を延ばすために… 今はコロナに負けない!!…その3
- 旬の野菜レシピ「ピーマン、なす、カボチャ」

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 235-6284
 URL <http://www.npo-sasaeai.net> E-mail walking_sta@yahoo.co.jp

今はコロナに負けない!! その3



前橋在宅ケアネットワークの会
理事長 釜谷邦夫

健康維持のための運動では
まずは安全性を重視する

前号ではロコモとフレイルが負の連鎖によって健康寿命を損なうことを述べさせていただきました。健康を守るためには運動習慣をつける必要が理解されたと思います。今号では中高年の運動について①どんな運動が適しているか、②どの程度行えばよいか、そして③安全に行うための注意点は何かを述べさせていただきます。

多くの高齢者は運動習慣がなく、持久力も、筋力も、バランス能力も低下している可能性が高く、すぐに運動開始すればその弊害のほうが大きいということになります。運動習慣のない人は、まず日常生活の中

で活動量を増していくことから始めましょう。例えば家の掃除を運動の一環ととらえて念入りに行ったり、少し草取りなどを行ったりする訳です。そして買い物に外出、散歩、ウォーキング会、ぴんしゃん体操などに出かけて活動量を徐々に増やしていきます。



運動する習慣ができてきましたら、また以前より運動の習慣をお持ちの方でしたら、ステップアップのためにはご自身の健康状態と運動能力を把握することが大切です。生活習慣病のチェック(健診を受けて主治医と相談)、運動能力評価(自分でロコモチェック)を行って運動についての①、②、③を考えましょう。

① どんな運動が適しているか

運動の条件は、(1)いつでも、どこでもできる、(2)安全にでき

る、(3)自分なりに調整ができる、(4)定期的に行える…環境・時間・仲間、(5)自分が楽しめる運動が含まれている、ことです。一定のペースで続けられるもので、ウォーキングや体操、軽いエアロビクス、サイクリング、水中ウォーキングなどが適しています。



② どの程度行えばよいか

比較的運動強度の低い運動で、(1)ウォーキング(時速6km以下)、(2)ハイキング(標高2000m以下、時速4km以下)、(3)ジョギング(過体重の者は禁忌、アスファルトの道路は避ける、時速8km以下)、(4)サイクリング(時速18km以下)、その他水泳、ダンス、テニス(ラリーを中心に行う)、卓球(軽いラリー)

を自身にあった運動強度で行うことが必要です。運動頻度は、週2〜3回以上、運動強度は最大運動強度の40〜70%、運動時間は30〜60分が適切です。

③ 安全に行うための注意点

自分に適切な運動の強度やペースを知るには、脈拍数が目安になります。やりすぎを防ぐには、運動の途中でこまめに休みを入れ、そのつど脈拍数(心拍数)を測るようにします。最初のうちは1分間の脈拍数で、「138-(年齢×2)」を上限の目安とします。70歳の人なら、 $138-(70 \times 2) = 103$ を超えない程度で運動してください。ご自身の運動負荷の感覚も大事です。例えば「息切れしない程度」「会話をしながら運動ができる程度」「翌日に疲れが残らない程度」が適切です。健康維持のための運動ではまず安全性を重視し、運動によって動悸や息切れが起こらないかどうかを確認しておきます。慣れてきたら少しずつ運動強度を高めていくとよいでしょう。ゴルフやテニス、卓球

などのストレスのかかる運動では、適切なインストラクターの指導の下で体調に留意することはもちろんですが、自分でも勝敗にはあまりこだわらず、プレーを楽しむことが心げましょう。



運動する環境にも注意が必要です。この時期は熱中症対策とコロナ対策です。

熱中症アラートが行政から出ますし、水分補給に気をつけてください。運動前から補給をしてください。体調管理に留意してください。発熱、下痢の有無、脈拍、血圧測定で普段との違いを察知することが重要です。「何となくだるい」、「気乗りがしない」、「昨日の疲れが残っている」などの体調不良のある時の中止の判断が大切です。運動継続のコツは、無理せず楽しむ、体調管理する、いい仲間と遊ぶ、コロナに負けない気合を維持する。皆で頑張りましょう！

旬の野菜のレシピ:ピーマン、なす、カボチャ

【夏野菜の洋風いり鶏】

<材料> 4人分

鶏むね肉 1枚、なす 1本、人参 中 1/3本
玉ねぎ 1/2個、ピーマン 2個、かぼちゃ 1/8個
ミニトマト 10個、オリーブオイル 大さじ1
酒 大さじ2、塩コショウ 適量、顆粒だし 小さじ1
水 カップ1/4、砂糖 大さじ1/2、醤油 大さじ1/2
酢 大さじ1、トマトケチャップ 大さじ1

<作り方>

- ① 鶏むね肉を一口大のそぎ切りにする。
- ② なすはヘタを落とし、縦半分に切り乱切り、玉ねぎは5mm幅の薄切り、人参は薄めの乱切り、かぼちゃは一口大、ミニトマトは半分にそれぞれ切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、中火にかけ鶏肉を炒める。人参とかぼちゃは少ししたら入れる。
- ④ 鶏肉の色が変わったら、ほかの野菜を入れ、塩コショウをふり、さらに炒める。
- ⑤ 酒を加え、アルコール分をとばし、調味料(酢、ケチャップ以外)と水を加え、煮る。
- ⑥ 最後に酢とケチャップを加え、軽く炒める。

★人参とかぼちゃは火が通りにくいので、先に入れます。

★夏の疲れが出やすいこの時期。まだまだ残暑が続くので、たっぷり野菜とケチャップの酸味で乗り越えましょう。



管理栄養士 柳澤明子 (日高病院栄養課)