

# 健康クラブ通信 Vol.5

- 健康寿命を延ばすために… 今はコロナに負けない!!…その4
- 旬の野菜レシピ「チンゲン菜」

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](mailto:walking_sta@yahoo.co.jp)

最近、ヨーロッパの感染者数が急増して3次感染での感染爆発とインフルエンザとの重複による感染拡大の防止の困難が心配されています。世界の2020年10月現在の感染者数(図1)は4千2百万人(人口76億人中0.6%)。その内

前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した。今号では最新の新型コロナウイルスの情勢についてと高齢者への対策、特に運動参加の促進について述べさせていただきます。

### 家に閉じこもらず 積極的に運動参加を



前橋在宅ケアネットワークの会  
理事長 釜谷邦夫

今はコロナに負けない!! その4

そう考えるとあまりに高齢者を家に閉じ込めておくのは逆効果で、個人的にはマスク・手洗い・デイス

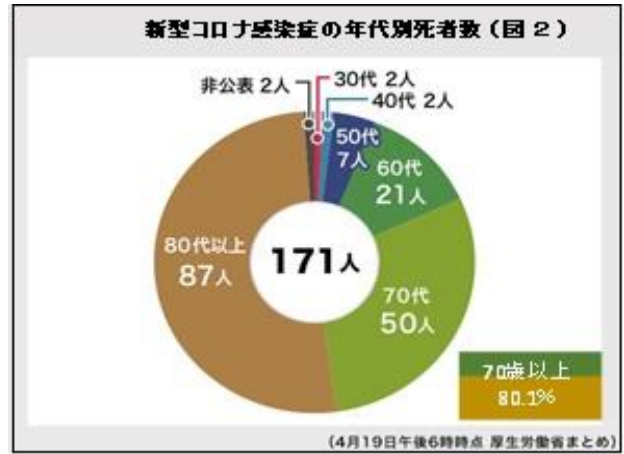
といます。また2020年7月のデータでも70歳以上83.8%です。インフルエンザより死亡率が低いといえます。

ところで高齢者の死亡率についてもインフルエンザによる死亡率は65歳以上で平均91.6%に対して新型コロナウイルスの死亡率は(図2・2020年4月)70歳以上80.1%、

アメリカ合衆国が最大で849万人(人口3億3千万人中2.5%)、日本は9万6461人(人口1億3千万人中0.7%)です。アメリカ合衆国の死亡率が2.6%ですが日本は1.7%です。感染率も致死率についても日本のほうが随分安全そうです。



タンスを守り、人の集まる場所では3密対策をしっかりとるなどの感染予防を確保すれば外出の制限は無用だと思えます。10月の毎日新聞の記事では、『欧州では新型コロナウイルスの感染が急激に拡大する中、スウェーデン政府が高齢者に求めてきた行動制限を緩和した。スウェーデン政府は感染が広がった4月以降、70歳以上の高齢者など重症化リスクのある人を対象に、同居家族以外との接触の回避を推奨していたが、10月22日、この勧告を解除すると発表した。隔離された孤独な環境で心の健康を害するケ



ーが増えた事への対策が必要と判断したことによる。スウェーデンの方針は感染で免疫を獲得する人を自然に増やすこと、結果的にウイルスを抑える集団免疫を念頭に置いてきた」と高齢者の孤独環境の弊害と集団免疫の獲得について述べています。

日本においてはPCRと抗原抗体検査の拡大による感染爆発の防止と、ワクチン待ちの方針を打ち出してこれだけで良いだろうと思いません。高齢者は心と体の健康に配慮して感染予防を行いながら外出の機会を増やしていく必要があります。その点では当会のウォーキング会への積極参加と活動量計による月の平均歩数の可視化はこれまでに増して推奨されるでしょう。

(1)、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定期的にできる：環境・時間・仲間、⑤自分が楽しめる運動が含まれている。

(2)、運動継続のコツは、①無理せず楽しむ、②体調管理する、③いい仲間と遊ぶ、④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：チンゲン菜

### 【チンゲン菜の中華そぼろ煮】

#### < 材料 > 4人分

チンゲン菜	2株	
鶏ひき肉	250g	
生姜(みじん切り)	1かけ	
A {	オイスターソース	大さじ1
	醤油	大さじ1強
	鶏ガラスープ	カップ1
	塩コショウ・砂糖	少々
サラダ油	大さじ1と1/2	
片栗粉	小さじ2	

#### < 作り方 >

- ① チンゲン菜は6~7cm長さに切り、根元は4~6つ割りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、生姜・鶏ひき肉を中火で炒める。
- ③ ひき肉がポロポロになったらチンゲン菜の根元を加えて炒め、Aを加えて蓋をし1~2分煮る。
- ④ チンゲン菜の葉を加えて2~3分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

★チンゲン菜の株の大きさにもよりますが、火の通り具合はお好みで★

管理栄養士 柳澤明子(日高病院栄養課)

