

健康クラブ通信 Vol.6

■ 健康であることの幸福

■ 旬の野菜レシピ「豚こま大根」

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 <https://www.npo-sasaeai.net> E-mail walking_sta@yahoo.co.jp

健康であることの幸福を考える！

理学療法士 中村幸平

早くも師走。「ウイズコロナ」と呼ばれるこのご時世、前橋市民健康クラブの皆様、いかがお過ごしでしょうか。第二、第四の土曜日午後、ウォーキングステーションにて健康相談を担当している理学療法士の中村です。



東前橋整形外科病院
理学療法士 中村幸平邦

私は普段、理学療法士として入院患者の社会復帰を目指す「リハビリテーション」に従事し、日々運動指導を行い、患者さまが無事退院するのを見送る仕事をしております。

そんな毎日ですが、果たして「歩き方」「運動の仕方」など、その方法だけを指導するだけで良いのか、と疑問を持つことがあります。

そこで今回は「健康であることの幸福」について少し踏み込んでみたいと思います。

■あなたはウォーキングの時、何を考えていますか？

患者さんの運動指導で歩行練習などを行なう時、もちろん歩くことに集中し、力を入れる場所、姿勢、体の使い方必死に練習をされます。

おおむねその表情は硬く、目線は足元を見つめ、全身が緊張しているのがよく分かります。



「必死に」歩かれる方がほとんどです。それもそのはず。運動機能が十分でない四肢を使つての訓練で転倒の危険もありますから当然です。

こんな時、患者さんの脳裏に浮かぶことはどんなことでしょうか。歩行に集中し、夢中で目標に迫ろうと頑張り、努力するのが普通です。

しかしこの場、私は患者さんに指導しているのは「頑張るのではなく、気持ちを楽しめ」。そして「自然に歩けること」「余裕をもった状態」をイメージして練習しましょう、とお話しています。自然に歩けた上で、周りの景色や移ろう季節、仲間存在などと楽しめる事こそが自然なウォーキングなのではないでしょうか。

■ウォーキングを継続習慣化するためにはどうするか？

散歩やウォーキングの目的はなんですか。「健康を維持しなければならぬ」「一日何千歩歩かなければならない」「介護予防に心掛けなければならない」と義務感に駆られるとどうしても必死な歩き方になってしまいます。

患者さんの「普通に歩ける様になり



たい」「普通の生活ができる様になり
たい」という願いを紐解いてみると「格
好良くみられたい」「旅行に行きたい」
「仕事や趣味で仲間と活動を楽しみた
い」といった、自分の周りや外側に意
識があるように思います。
コロナ禍の自粛生活で運動しづら
なっている昨今ですが、この中でも「自
分がしたいこと」「誰に会いたい」「ど
こに行きたい」という自分の願いを大
切にして欲しいと思います。

*



トではこの風景を想像しながらウオー
キングに参加しています。「春の景色
がまたみたいな」とか「秋、冬の景色
も良いな」とか、「昔中学生の時にこ
こで絵を描いたな」と想いを巡らせて
います。皆さんも周りの景色や一緒に
歩いている人の横顔や声を見たり聴い
たりして一緒に楽しんで下さい。そん
な当たり前前の自然な歩き方が「健康で
ある幸福」なのでは…と私は思うので
す。それを守るために私たちは日々仕
事をしています。

*

ウオーキングステーションではこの
コロナ禍でも感染予防策を行なった上
で活動しております。景色を楽しみつ
つ、同じ目的を持った仲間と前橋の街
中にはこんな場所もあるの

か、とい
う発見、
また運動
のきつ々
けにして
ほしいと
思います。
ぜひ、ご
参加をお
待ちして
います。

【旬の野菜のレシピ：大根】

豚こま大根

＜材 料＞ 4人分

大根	1/3本	
豚小間肉	150g	
ごま油(炒め用)	大さじ1	
醤油	大さじ2	
A {	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	ほんだし(顆粒)	小さじ1/2
	水	200cc
	万能ねぎ	適量

＜作り方＞

- ① 大根は厚さ1cmのちょう切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油をしき、豚小間肉を中火で炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、大根を入れ中火で炒める。
- ④ Aの合わせ調味料を入れ、味付けをする。
- ⑤ 強火で灰汁をとりながら煮詰めて、煮汁が少し残る程度まで煮込む。
- ⑥ 盛り付けて、万能ねぎをちらして出来上がり。

★大根が美味しい季節になりました。定番は豚バラ大根が多いですが、

安価で脂身もバラ肉に比べ少なめの小間肉を使ってみました。★

管理栄養士 柳澤明子(日高病院栄養課)