

# 健康クラブ通信 Vol.8

## ■ 隠れロコモ・隠れフレイルに要注意

## ■ 旬の野菜レシピ 菜の花「春野菜グラタン」

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://npo-sasaeai.net> E-mail [walking\\_sta@yahoo.co.jp](mailto:walking_sta@yahoo.co.jp)

### Withコロナ時代の運動不足予防 隠れロコモ・フレイルになつていませんか？

理学療法士 小保方祐貴

桃の節句も過ぎ、春めいてまいりまいた。前橋市民健康クラブの皆様いかがお過ごしでしょうか。

火曜日午前、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小保方です。



東前橋整形外科病院  
理学療法士 小保方祐貴

が3.7%減少したという「健康二次被害」の報告があります。これは**体年齢が約3.7年分老化**したことを意味します。

今回、そこで、本書を通じて皆様に「隠れロコモ・隠れフレイル」をセルフチェックしていただきたいと思えます。

#### 隠れロコモ・フレイルチェック

まずは皆様自身が以下の項目に該当しないかどうかチェックしてみましよう。

新型コロナウイルスの感染者が国内で初めて確認されてから早1年以上が経過し、この間、当会のウォーキングイベントも中止を余儀なくされ、ウォーキングステーションに健康相談に来る方も激減しました。普段、健康相談をさせていただいている我々としては、皆様の健康状態が非常に気になるところです。報告によると、健康な高齢者が2週間の行動自粛をすると**脚の筋肉**

- ① 散歩や買い物などの外出の機会が週1回未満になった。
- ② 歩くスピードが以前より遅くなった(横断歩道の青信号の点滅が早くなったように感じる等)。
- ③ 他の人との交流が週1回未満。
- ④ バランスの良い食事ができていない。
- ⑤ 人に同じことを尋ねるようになった。
- ⑥ 物忘れが気になるようになった。
- ⑦ ふくらはぎが細くなった。
- ⑧ 話すときの滑舌が悪くなった。

⑨ 最近、楽しいと感じることがない。皆様、どうだったでしょうか？ 項目でも該当する場合、「隠れロコモ・隠れフレイル」の可能性があります。

#### 感染予防をしながら、

しっかりと体を動かしましょう

|||||

感染対策を行いながら以下のポイントに気を付けて体を動かしましよう。

#### ポイント1…座っている時間を減らす

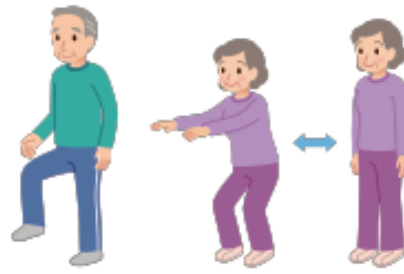
元来、日本人は座る時間が長い傾向にあります。コロナ禍では顕著になっています。そこで30分に1度は立ち上がり、簡単な体操を行うことをおすすめします。

### 座っている時間を減らす



**ポイント2…下半身の筋トレ**

活動量が減少すると、下半身の筋肉が痩せ、ロコモの原因となります。日本整形外科学会が推奨している「ロコモレ」を当会でも推奨しておりますので、「スクワット」と「片足立ち」を皆さんもチャレンジしてみてください。

**片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレ****ポイント3…散歩(1日8000歩、アクティブ4000歩にチャレンジ)**

私たちが常日頃から推奨させていただいているのが「1日8000歩、その内アクティブ歩数4000歩」です。特にアクティブ歩数を増やすことを推奨しています。アクティブ歩数は「少し早歩き」をしないとカウントされない歩数なので、スニーカーなどの屋内でゆっくり歩いてはカウントされま

せん。コロナ禍の現在だからこそ、「1日8000歩、内アクティブ歩数4000歩」にチャレンジしてみはいかがでしょうか？

**散歩や健康体操など**

さいしに・・・

適度に体を動かすことは自己免疫力を高め、ウイルス性感染症の予防に役立つと言われていました。新型コロナウイルス感染症を「正しく」恐れて感染を予防するための対策を講じることは必須ですが、同時に外出の自粛による身体活動の低下によって、心身への影響があることも知っておく必要があります。当会でもウォーキングイベントが早期に再開できるよう感染対策等を万全にしていきたいと思えます。

**【旬の野菜のレシピ°：菜の花】春野菜グラタン****<材料> 2人分**

- ・じゃがいも(小) 5個
- ・玉ねぎ 半分
- ・菜の花 10本
- ・ツナ缶(油漬) 1缶
- ・牛乳 300ml
- ・コンソメ 2個
- ・薄力粉 20g
- ・パルメザンチーズ大さじ1
- ・塩こしょう適量
- ・ミックスチーズ適量

**<作り方>**

- ① 菜の花はさっと茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいも、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ②を耐熱皿に入れ、ラップをし、500Wのレンジで5分加熱する。
- ④ 鍋に③とツナ缶を汁ごと、薄力粉を入れて炒める。粉っぽさがなくなったら、牛乳を入れ、とろみがつくまで混ぜながら煮る。
- ⑤ とろみがついたら、パルメザンチーズ、コンソメを加え、塩こしょうで味を整える。
- ⑥ 耐熱皿にソースを入れ、菜の花をのせる。
- ⑦ ミックスチーズを散らし、250℃のオーブンで15分程度焼き目がつくまで焼く。

★ 菜の花がシャキシャキ歯ごたえと香りのアクセントとなり、美味しいです

ツナ缶がオイル使用のものを汁ごと使うことで、バターを入れなくてもコクがでます

管理栄養士 柳澤明子(日高病院栄養科)

