



# げんき人

# 45

2004

(財)世田谷区保健センター  
世田谷区三軒茶屋2-53-16  
TEL3410-9101  
平成16年(2004年)6月1日発行

世田谷区保健センター健康情報誌

### 健康コラム

無理をするより目に合った老眼鏡を!

老眼と上手につきあう ④

ヘルシークッキング

良質のたんぱく質と野菜がたっぷり!

めかじきと野菜の重ね蒸し ④

保健センター2F

マシントレーニング室を

新設しました ⑤⑥



# 筋力アップで快適な毎日を

中高年でも、無理なくマイペースでOK!

## Information

●世田谷区保健センター情報誌「げんき人」は保健福祉センターや区役所など区の施設、世田谷信用金庫に置いてあります。

### 【保健センター事業週間スケジュール】

健康増進指導を受ける方は、事前に健康度測定を必ずお受けください。  
※各教室の募集については、区報「せたがや」( )内の号をご覧ください

	午前	午後		午前	種類	午後	種類
月	胃がん検診、胃内視鏡、胃X線直接撮影(1・3週)、大腸X線直接撮影(1・3週)、ホルター心電図、MRI	MRI、CT	月	からだにやさしい教室 第2期 6/28~9/6(5/15号) 第3期 9/27~12/6(8/1号) ソフトエアロビクスコース[毎週] ゆったり体操コース[毎週]	運動教室	のんびり体操コース[毎週] 初級フラダンスコース[毎週] 心の個人相談 健康診断(第1、3、5週)	運動コース 運動コース 休養 検査
火	胃がん検診、胃内視鏡、ホルター心電図、MRI	MRI、CT	火	もっと食べよう魚・豆・野菜 7/6~8/24(6/1号) 食生活バランスアップ 9/21~11/9(8/15号) ストレス解消ステップアップ 9/14~12/7(8/1号) 初心者のための運動を楽しむ教室 8/31~10/19(7/15号) 運動負荷測定	運動教室	栄養 栄養 休養 運動教室 検査	
水	胃がん検診、胃内視鏡、大腸検査前処置、MRI	MRI、CT、心臓エコー、大腸内視鏡	水	からだほくし体操コース[毎週] 健康度測定(一次) 健康診断	運動コース 検査 検査	中国式体操コース[毎週] ウォーキング教室 9/29~2/2(8/15号) 心の個人相談(第1・3週)	運動コース 運動教室 休養
木	胃がん検診、胃内視鏡、ホルター心電図、MRI	MRI、CT、乳房精密検査	木	高齢者のエアロビクス 8/5~10/14(6/15号) 健康度測定(二次)	運動教室 検査	さわやか体操コース[毎週] 健康度測定(二次)	運動コース 検査
金	胃がん検診、胃内視鏡、子宮精密検査、MRI	MRI、CT、腹部エコー	金	ストレッチ&リズム体操コース[毎週] 健康度測定(二次)	運動コース 検査	つまずき転倒予防体操教室 9/3~11/5(7/15号) 健康度測定(二次)	運動教室 検査

(注)・検診車による胃がん検診は省略しました。  
・大腸がん検診の申し込み、提出受付は毎日実施しています。



受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。

胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら無料で受けることができます。

胃がん・大腸がん検診のお申込み・お問い合わせ先

(財)世田谷区保健センター 〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ☎3410-9101

### 【玉川分室事業週間スケジュール】

	午前	午後
月	胃精密検査結果説明	CT 大腸検査前処置
火	胃内視鏡 胃X線直接撮影 大腸X線直接撮影	CT
水	胃がん検診	CT 腹部エコー
木	胃内視鏡 胃X線直接撮影 大腸X線直接撮影	CT
金	胃がん検診	CT 大腸検査前処置

(財)世田谷区保健センター玉川分室

〒158-0091 世田谷区中町2-25-18 ☎3704-2486

### 【健康度測定】

対象/18歳以上の区民 測定料金5000円

一次測定	二次測定
毎週火・水曜 午前	毎週木・金曜 午前または午後
内容 ●尿・血液検査 ●胸部X線 ●眼底撮影 ●安静時心電図 ●呼吸機能 ●視力測定など	内容 ●負荷心電図 ●体力測定 ●血圧測定 ●医師による総合判定 ●カウンセリング (栄養・運動・休養)

お申込み◆午前11時以降に、電話で保健センターへ  
(☎3410-9138) 各日定員30人

### お申し込み方法

まず、保健センターへ電話かハガキでお申し込みください。

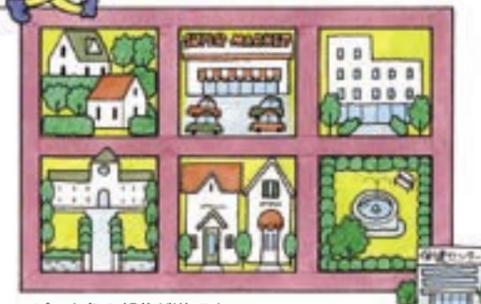
●大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。

●胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月15日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内を掲載しています。

## げんき君! お出がけクイズ!



げんきくんが保健センターまで最短距離で行ける道順は何通りあるでしょうか? 各マスの1辺は同じ長さとしします。



※ピンク色の部分が道です。

■ハガキに、答えと住所、氏名、年齢、電話番号、職業、(げんき人)についての感想、ご意見、ご要望などをご記入の上お送りください。抽選で粗品をお送りします。なお当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

●送り先  
〒154-0024  
世田谷区三軒茶屋2-53-16  
世田谷区保健センター  
げんき人係まで

●締切日  
平成16年7月31日消印有効



古紙配合の100%再生紙を使用しています。

保健センターのホームページ

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

保健センターホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

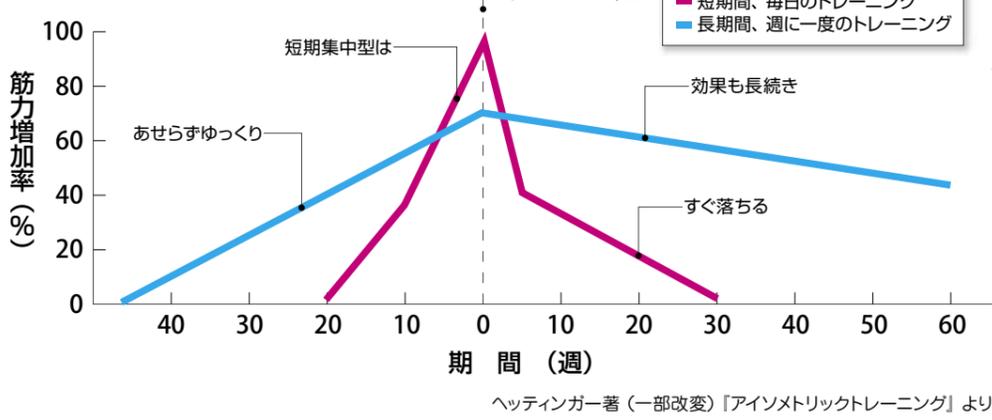
デザイン・編集協力 (株)アルファデザイン

前号の答え「ふくはうち」

中高年でも、無理なくマイペースでOK!

# 筋力アップでイキイキ快適な毎日を

短期集中型と長期継続型の筋力



筋力トレーニングは、無理をせずに長く続けることが大切です。強い負荷をかけ短期間で急に筋力をアップさせるよりも、弱い負荷でも長期間継続したほうが、トレーニング中止後も長く筋力を維持することができます。

筋力を維持する秘訣は、「コツコツ長く続けること」!

## 3つのバランスで効果的に筋力アップ!



### 適切なプログラムでのトレーニング

筋力トレーニングは、自分の体調・運動能力に合わせて行ないましょう。できれば運動指導員のもとで、体調管理や負荷のかけ方などのアドバイスを受けながら行なうと良いでしょう。



### 適切な休息

トレーニングは適度な間隔を開けて行い、十分な休息を取ることが、効果的な筋力アップのポイントです。筋力は、休息によって疲労が回復した後に、トレーニング前よりも高まります。これを超回復現象といい、およそトレーニング後48～72時間後に起こります。1～2日おきを目安に行なうと良いでしょう。



### 良質なタンパク質を含む食事

良い筋肉を作るためには、その材料となる食事にも気をつけたいもの。トレーニングによって傷ついた筋肉を修復する材料となるのが、良質のタンパク質です。とくに体内で合成されない必須アミノ酸を含む食品をバランスよく食べましょう。

### ※無理なトレーニングは逆効果!

筋肉の疲労が回復しないままトレーニングを繰り返すと、蓄積した疲労が痛みとなってあらわれる恐れがあります。これが「使いすぎ症候群」や「スポーツ障害」といわれるもの。とくに中高年の方の場合、疲労から思わぬ事故や障害が起こることがあります。必要以上のトレーニングを避け、自分のペースを厳守しましょう。

## 筋力アップにはこんなメリットも!



◆骨への負担を軽減し、腰痛・膝痛を予防



◆血行が良くなり肩こりを改善



◆毛細血管が発達し、心臓への負担が軽減。生活習慣病予防に



◆作業が楽にでき、疲れにくくなる

### その他にも...

- ◆脳への刺激で、自律神経の働きが活発に
- ◆筋肉を動かすことによる骨への刺激が、骨粗鬆症の予防に



筋力の低下は、日常のさまざまな場面で、多くの不都合を生じます。たとえば、背中やおなか、腰の筋肉はからだを支えるために重要な働きをしており、これらの筋肉が弱ると正しい姿勢が維持できなくなり、足の筋力の低下は、転倒や歩行困難につながります。また、太もも・おしり周辺の筋力の低下により、尿失禁などが起こりやすくなります。

筋肉は年齢とともに萎縮。歩行困難や寝たきりの原因にも!

元氣にからだ動かせるのは、しっかりした筋肉があつてこそ。筋力づくりは、年齢を問わず、アクティブな毎日を送るために欠かせない健康づくりのひとつです。とくに近年、中高年期以降の筋力トレーニングの重要性が注目されています。



加齢による筋肉の萎縮・筋力の低下は、トレーニングによって歯止めをかけることができます。しかし、これには「筋力づくり」を目的とした適切なトレーニングを行なう必要があります。ウォーキング等の有酸素運動は、心肺機能を向上させ、また体脂肪を燃焼させます。これは健康づくりとして、大変効果的な運動です。しかし、これらの運動で鍛えられるのは、持久力に富むもの。大きなパワーはない「遅筋」といわれる筋肉。からだを支えたりものを動かすなど、パワーの大きな「速筋」を向上させる効果はあまり期待できません。速筋を維持・向上させるためには、筋肉に適切な負荷をかけて行なう筋力トレーニングが必要なのです。筋肉は負荷をかけることでごく微細に傷つき、その傷はたんぱく質の合成によって修復されます。これを繰り返すことで、筋肉自体を次第に大きくしていくのが筋力トレーニングです。

適切なトレーニングで、いくつになっても筋力アップできる!

中高年でも、無理なくマイペースでOK! —筋力アップで、イキイキ快適な毎日を

# Column

健康コラム

## 老眼と上手につきあう

**定期検査で、いつでもぴったりの老眼鏡を**  
老眼は、誰にでも起こりうる自然なからだの変化のひとつ。無理をして目やからだに負担

■ **老眼は、目の調節機能が衰え、ピントが合わせにくくなる状態。**カメラのレンズにあたる「水晶体」が加齢とともに弾力を失い、固くなることから起こります。

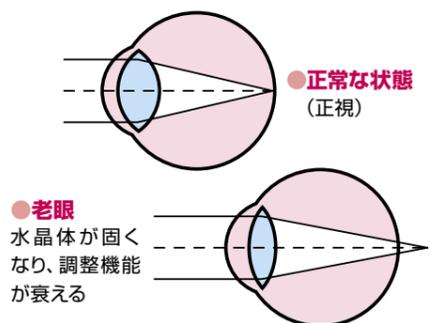
正常な目は、近くのものを見る時は水晶体（水晶体）を厚くすることによってピントを合わせています。ところが水晶体が固くなると、スムーズに厚さを

変えることができなくなり、ピントが合わせにくくなってしま

■ **老眼は、目の調節機能が衰え、ピントが合わせにくくなる状態。**

「近くの物を見る時目が疲れる」「薄暗いところで細かい文字が読みにくい」。これは、老眼の始まりを示すサインです。大切な目を守るために、40歳を過ぎたら老眼への上手なつきあい方を考えてみましょう。

**無理をするより目に合った老眼鏡を！**



「老眼かな？」と感じたら、早めに眼科で検査を受けることが大切。老眼鏡を作る際は、専門店ですべての目の状態に合わせて調節してもらいましょう。また、60歳代までは進行することがあるため、定期的な視力をチェックし、必要であれば老眼鏡を作り直すことが必要です。

「老眼かな？」と感じたら、早めに眼科で検査を受けることが大切。老眼鏡を作る際は、専門店ですべての目の状態に合わせて調節してもらいましょう。また、60歳代までは進行することがあるため、定期的な視力をチェックし、必要であれば老眼鏡を作り直すことが必要です。

# 自宅でできる！ 簡単 筋力トレーニング

運動不足気味の方でも、手軽に始められるトレーニングです。ご自分の体力・体調に合わせて、苦しくならない程度に回数や運動の強度を調節しましょう。

### トレーニングの注意点

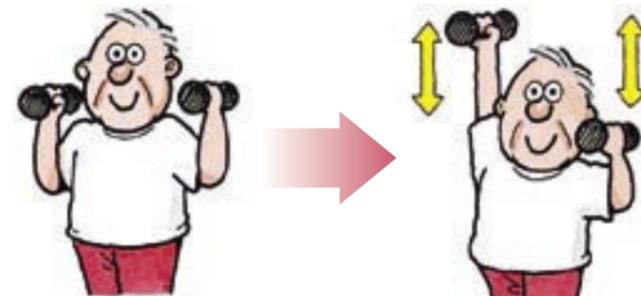
- ◆ トレーニング前後には、かならず軽くストレッチを行ないましょう。
- ◆ 背筋と腰をのばし、正しい姿勢で行ないましょう。
- ◆ 使っている筋肉に意識を集中させることで、さらに効果が上がります。
- ◆ ひとつひとつの運動は、息を吐きながら軽く力を入れます。声を出して回数を数えると良いでしょう。
- ◆ 体調がすぐれないときや痛みを感じる時は、トレーニングを行なわないでください。

## おすすめ！ ダンベル体操

ダンベル体操は、上半身の筋肉を鍛えるのに効果的です。比較的楽に15回ぐらいできる重さから始めましょう。

### ● 腕の押し上げ（肩を鍛えます）

- ① ダンベルは肩の上で構えます。
- ② 右手を真っすぐに上げ、下ろすのと同じタイミングで左手を上げていきます。



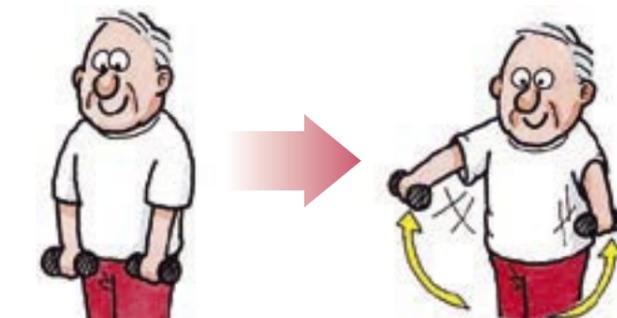
### ● 腕の巻き上げ（二の腕の前を鍛えます）

- ① ダンベルは太ももの前で手のひらを前にして構えます。
- ② 肘の位置を動かさないようにして、巻き込むように左右交互に上げていきます。



### ● 腕の横びらき（肩・背中を鍛えます）

- ① ダンベルは太ももの前で手のひらを内側に構えます。
- ② 肘をややゆるめ、斜め前に上げていき、ゆっくり戻します。肩の高さより上げないようにしましょう。



### ● 太ももの前面を鍛えます

- ① 足を肩幅に開き、つま先はやや外に向けて立ちます。
- ② 安定したものにつかまりながら、膝の角度が100~120度になるまで、ゆっくり曲げ伸ばします。1回6~8秒を目安に行ないます。



膝がつま先より前にならない程度に曲げます

手を腰にあてて足を肩幅よりやや広めに開き、ゆっくり膝を曲げ伸ばします。

### ● 腕を鍛えます

- ① よつんばいになり、肘はやや外向けにし、両手は肩幅よりやや広めにします。
- ② そのまま腕立て伏せをします。膝の位置を頭から離すほどきつい運動になります。体力に合わせて調節しましょう。



### ● おなかを鍛えます

- ① 膝を曲げ、足は少し開いて座ります。
- ② おなかに力を入れ、反動をつけずにゆっくり後に倒れ、またゆっくりと起き上がります。自分で元に戻る位置まで倒れてみましょう。1回4~6秒を目安に行ないます。



### トレーニングの目安

- ◆ **回数と強度**  
10~15回ぐらいから始めます。楽にできるようになったら、使用した筋肉を中心に、1~2分ストレッチなどをはさんで疲れをとり、もう1度くりかえします。
- ◆ **頻度**  
現在の筋力を維持するためには週1回、さらに筋力アップを図るためには1日おきに週3回程度を目安にしましょう。

## ヘルシークッキング

～良質のたんぱく質と野菜がたっぷり！～

- **材料 (2人分)** ■ 1人分 158kcal (2.0点)
- めかじき…2切 (1切約80g)、みつば…1束、長ねぎ…1/2本
  - まいたけ…1/2パック、しめじ…1/2パック、にんじん…30g
  - A: 酒…大さじ1、しょうゆ…小さじ1
  - B: しょうが (みじん切り)…小さじ1、酒…小さじ2、しょうゆ…大さじ3、ゴマ油…小さじ1

### ■ 下準備

- ① オープンを200度に温めておく。
- ② めかじきは1切れを2つに切り、Aを加えて10分間おく。
- ③ みつばの茎部分を長さ3~4センチに切り、葉の部分はざく切りにする。
- ④ 長ねぎはななめ薄切り、にんじんはせん切り、まいたけ・しめじは小房に分ける。

### ■ 作り方

- ① みつばの茎部分と、長ねぎ・にんじん・まいたけ・しめじを合わせ、Bを加えて混ぜる。
- ② 耐熱容器に1/2量のめかじきを並べ、①で合わせた野菜類の1/2量をのせる。さらにその上に残りのめかじきと野菜類を順にのせる。
- ③ アルミホイルをかけて、余熱しておいたオープンに入れ、25~30分間加熱する。
- ④ オープンから取り出し、ホイルを外してみつばの葉をのせる。もう一度ホイルをかけて、そのまま1~2分おく。
- ⑤ 皿に盛つけ、上から蒸し汁をかける。

### ■ 組み合わせメニュー

- ごはん…3.0点
- みそ汁 (豆腐・さいのげん)…0.5点
- れんこんのピリ辛サラダ…0.6点



## めかじきと野菜の重ね蒸し

# マシントレーニング室を新設しました

## ●レッグプレス

【使用筋肉】太ももの前、太ももの後ろ、お尻、ふくらはぎ



適度な負荷のかかったボードを足で押し出す、下肢の曲げ伸ばし運動。膝関節や股関節の動きを良くし、下肢全体をパワーアップします。

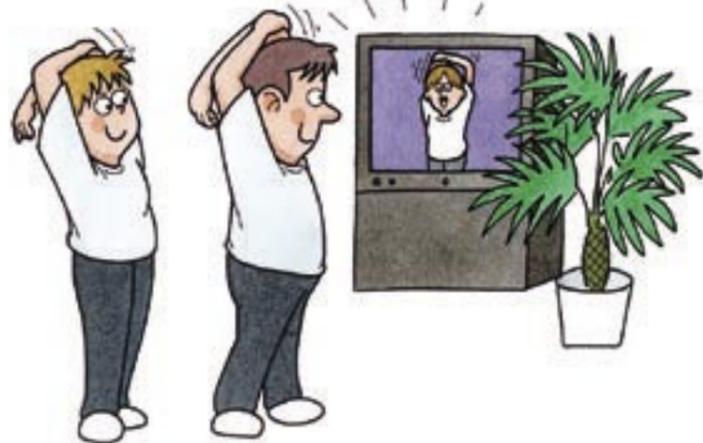
## ●体調チェック(体重・血圧・心拍数測定)

安全で無理のないトレーニングを行なうために、トレーニング前後にはかならず体調のチェックを行います。



## ●ストレッチ

トレーニングの始めと終わりには、軽いストレッチでからだをほぐします。柔軟性を高め、けがや痛みを予防しましょう。



## ●チェストプレス

【使用筋肉】胸、肩、上腕の後ろ

もたれるような姿勢で、グリップを押し出す運動。肩関節の周囲や胸の筋肉の動きを高め、肩こり予防に役立ちます。



## ●ラットプル

【使用筋肉】背中、肩、上腕の前

やや前傾姿勢で、グリップを引く運動。肩関節周囲や背中の筋肉の動きを高めめます。



## ●アブドメン/バック

【使用筋肉】腹筋、背筋

座る向きを変えることにより、腹筋と背筋の2つのトレーニングができます。姿勢改善や腰痛予防に効果的なトレーニングです。また、お腹まわりに脂肪をつきにくくさせる効果も期待できます。



## ●アブダクション/アダクション

【使用筋肉】お尻、ももの内側と外側  
スイッチの切り換えで、下肢を開く動作と閉じる動作の、2つのトレーニングができます。骨盤を安定させ、股関節の動きを良くします。尿失禁の予防・改善にも有効な運動です。



## ●ツイスト

【使用筋肉】わき腹、背中、背筋



上半身を左右にひねる運動。パワーアームの適度な負荷と、下半身をしっかりと支えてくれるマシンで、効果的な運動が可能です。腹圧を高め、臓器の下垂を防ぎます。

## ●レッグエクステンション/カール

【使用筋肉】ももの前と後ろ

スイッチの切り換えで、膝を曲げる動作と伸ばす動作の、2つのトレーニングができます。立ち上がり動作に重要な筋肉の動きを高め、膝痛予防に役立ちます。



## ●クライム(2台)

体力に合わせたプログラミングで、室内で階段を上ると同様の運動を行います。下肢の総合的な動きを良くし、心肺機能を高めることのできるトレーニングです。



## ●エルゴメーター (6台)

コンピューター制御の自転車こぎ運動。身体に負担をかけずに脂肪を燃焼させることができます。また、年齢を問わず、無理のないペースで運動を続けることができ、効果的に持久力を高めることができます。



月曜日から金曜日まで毎日実施しています!  
ただし、1週間に2回までの利用となります。

マシントレーニング室には、センターの運動指導員が常駐。あなたの体力・体調に合わせ、効果的で無理のないトレーニングメニューをアドバイスします。

### ●利用できる方

保健センターの健康度測定を1年以内に受診された方  
ご利用の前には、マシントレーニングオリエンテーション(説明会)の受講が必要となります。

### ●トレーニングコース日程

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
Aコース	9:10~10:30	○	○	○	○	○
Bコース	10:30~11:50	○	○	○	○	○
Cコース	13:00~14:20	○	○	○	○	○
Dコース	14:20~15:40	○	○	○	×	○
Eコース	15:40~17:00	×	○	○	×	○

### ●利用料金

1回につき利用回数券1枚(または600円)  
利用回数券5回券 3,000円 11回券 6,000円

お申し込みお問い合わせは、**保健センター1階受付窓口まで**