

はれ晴れ掲示板

みなさまの“元気の源”を川柳で表現していただきました。

誘われた
ゴルフに
仲間増え
むかし乙女

老（おい）二人
さあにぎやかに
いただきます
ひさこばば

愛犬よ
あなたのおかげで
私も歩く
リンリン

※昨年度のイベント用に募集した作品の一部を掲載しています。

「はれ晴れ掲示板」は介護予防センターホームページ内の自由な情報発信の場です。川柳・写真など作品の投稿や、日々の生活の中で発見したことなどを共有しませんか？詳細は、「岡山市ふれあい介護予防センター」のホームページをご覧ください。

講座情報

あっ晴れ！もも太郎体操

サポーター募集中！

体操の見守りやイベント、フレイル健康チェックのお手伝いなどを行うサポーターを募集!! この講座では介護予防の知識や、体操の注意点・効果などを学べます。

岡山市立 高松公民館(北区津寺)	9/7(木), 14(木), 21(木), 28(木)	13:00~15:00
岡山市立 西大寺公民館(東区向州)	8/22(火), 29(火), 9/5(火), 12(火)	10:00~12:00
岡山市立 藤田公民館(南区藤田)	9/7(木), 14(木), 21(木), 28(木)	10:00~12:00

申込・お問合せは…
各地区の岡山市ふれあい
介護予防センターへ

定員20名程度・受講料無料
参加お待ちしております!

申込締切 7/31(月)



【問い合わせ先】

公益財団法人 岡山市ふれあい公社

岡山市ふれあい介護予防センター 8:30~17:00 土・日・祝日を除く

- ◆中区、東区の方：TEL 086-274-5211 〒702-8002 岡山市中区桑野715-2
- ◆北区の方：TEL 086-251-6517 〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目6-33
- ◆南区の方：TEL 086-230-0315 〒702-8021 岡山市南区福田690-1

ホームページ
で様々な
情報を公開!



65歳を過ぎたあなたへ

健康応援だより



『健康応援だより はれ晴れ』は、健康づくりに関する様々な情報や 岡山市ふれあい介護予防センターの事業紹介などを発信する広報誌です。



今

ドキ

健

康

情

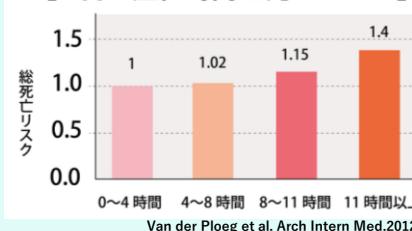
報

日本人の1日の座位時間・・・世界最長 7時間！

オーストラリアの研究機関の調査で、日本人成人が平日に座っている時間が世界20カ国中最も長い 1日7時間 という結果がでました。この「座りすぎ」が、健康へ害を及ぼす危険性があることが指摘されています。

右のグラフにもあるように、1日に11時間以上座っている人は、4時間未満の人と比べ、死亡リスクが1.4倍も高まるといわれています。週に3回運動をしていたとしてもこのリスクは変わらないとの報告もあり、運動習慣がある人でも安心はできないようです。

【1日の座位時間と死亡リスク】



「座りすぎ」がもたらす病気リスク

長時間座り続けることで、下半身の筋肉が動かず、血流や筋肉の代謝が低下してしまいます。このことが、さまざまな病気リスクを高めることがわかっています。

- 心筋梗塞
- 脳血管疾患
- 肥満
- 糖尿病
- がん
- 認知症

この他にも心（メンタル）にも悪影響が！

できることからやってみよう！

ポイントは、「一日の総座位時間を減らすこと」と「こまめに立ち上がること」です。無理なくできることから取り組んでみませんか？

- ① 見ないテレビは消す（テレビがついていると、つい座ってダラダラみてしまうかも?）
- ② テレビのコマーシャル中は、立ち上がって用事をする
- ③ 20~30分座ったら、2~3分立って動く（少なくとも1時間に5分）
- ④ 座ったままでも、かかと上げをする（“第二の心臓”と呼ばれるふくらはぎの筋肉の運動）
- ⑤ 読書は一章読んだら、合間にストレッチを挟む
- ⑥ ネットショッピングよりも買い物に行く

専門職の健康コラム 【管理栄養士編】

今回は、今の時期に心配な「夏バテ予防」について、栄養の面からお伝えします。

夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できずに起こる様々な体調不良のことです。

夏バテは、栄養不足が大きく関わっています。暑さのせいで食欲が落ち、冷たい飲み物やアイスクリームなど冷えたものばかり食べてしまいがちになることで、胃腸の疲れを引き起こします。また、のど越しのよい素麺や冷やし中華などを食べる機会が多くなり、炭水化物に偏った食事になりがちです。

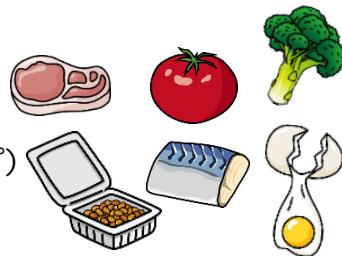


また、暑さで汗をかくと、水分だけでなくビタミンやミネラルも排出されるので脱水状態になってしまいます。体に必要な栄養素が不足すると、免疫力低下にも繋がります。

今年の夏も、栄養バランスの良い食事と水分をしっかり摂ることで、夏バテ予防をしましょう！

【夏バテに効果的な栄養素と食材】

- ・豚肉・納豆・玄米・鰻など⇒ビタミンB1 (疲労回復)
- ・トマト・カラーピーマン・ブロッコリーなど⇒ビタミンC (免疫力アップ)
- ・肉・魚・卵・大豆製品など⇒良質なたんぱく質 (体をつくる)



【おすすめレシピ】 豚肉とトマトのガーリック炒め (2人前)

- ・豚肉小間切れ・・・180g
- ・オリーブオイル・・・小さじ1
- ★おろしにんにく・・・小さじ1
- ・トマト・・・300g
- ★濃い口しょうゆ・・・大さじ1
- ★黒コショウ・・・少々
- ・青じそ・・・4枚
- ★みりん・・・大さじ1と1/3

- ① トマトをくし切り、青じそを千切りにカットする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、豚肉に火が通るまで炒める。
- ③ 強火にし、トマトを加えさっと炒めたら、調味料(★)を加え、炒め合わせる。お皿に盛り付け、青じそをのせる。

やってみよう👍 ～“音読トレーニング”で健口づくり～

意識的に声を出す音読☺美味しく食事・楽しくお喋りができるお口づくりにもってこいです！また、脳の活性化やリラックス効果もあります。ぜひお家で取り組んでみてくださいね。

ポイント

- 良い姿勢で ○ お口を大きく動かしゆっくりと読む
- 1回1分程度、1日3回おこなう
- 用意する文章は新聞のコラムや好きな本、曲の歌詞、早口言葉などなんでもOK!

例

じゅげむ じゅげむ ごこうのすりきれ かいじやりすいぎよの すいぎょうまつ
うんらいまつ ふうらいまつ くのねるところに すむところ やぶらこうじの
ぶらこうじ パイポパイポ パイポのシューリンガン シューリンガンのグリーンダイ
グリーンダイのポンポコピーのポンポコナーの ちょうきゅうめいのちょうすけ

介護予防センター 事業紹介コーナー

介護予防教室

ぜひご参加ください！

「運動」「食事」「こころ」をテーマに、岡山市内の公民館やふれあいセンターなど37か所で開催しています。健康づくりに関する講話や実技、地域づくりの交流もおこなっています。

毎回体操があり体がスッキリ！

講話



「運動」「栄養」「口腔」「認知症予防」などの健康づくりのヒントとなるお話。

体操



脳トレ



【参加者の声】

- 話をする方もしない方も、いつもの知っている顔に会えて安心できる場所です。外に出るきっかけになっています！
- 近所の方でも普段はゆっくり話をする機会がない。教室がある日はゆっくりお喋りができて嬉しいです♪

※現在、事前申し込みが必要な会場もあります。詳細は、各地区の岡山市ふれあい介護予防センターへお問合せください。

あっ晴れ！もも太郎体操

お友達やご近所さんと一緒に！

あっ晴れ!もも太郎体操とは、「歩く力」「食べる力」を高めるため、ストレッチ体操・筋力トレーニング・お口の体操を組み合わせた体操です。DVDを見ながら椅子に座ってできるので、誰でも取り組むことができます。お友達や、ご近所さんと一緒に始めてみませんか？



ストレッチ体操



お口の体操



筋力トレーニング

【実施条件】

- 🍎 岡山市内在住の5人以上のグループ
- 🍎 週に1回以上取り組む
- 🍎 体操ができる場所と椅子がある



椅子があれば出来るから手軽に行える！



1人じゃないから無理なく続けられる！