

寒い季節、縄跳びを見直してみませんか？

体力や筋力低下を予防し、メタボリックシンドロームを改善するため、ダイエットや何かスポーツを始めたいと考えておられる方も多いことでしょう。

そこで、時間・きつかけがないと、尻こみされているあなたにアドバイスです。子どものころから遊びの一つとして、親しんできた縄跳びから始めてみませんか。

縄跳びは、いつでも、どこでも、一人でも、気楽にマイペースでできる筋肉トレーニングの方法です。

跳び方は、平跳び(普通跳び)・駆け足跳びで充分です。筋肉には、筋繊維の縮む速度が速い「速筋」と、速度が遅い「遅筋」があります。縄跳びでは、そのスピードにもよりますが、「遅筋」を鍛えるのに有効です。負荷を小さくして多くの回数を重ねる方法をとります。

これはまさしく有酸素運動につながります。有酸素運動は、息を吸ったり吐いたりしながら脈拍が110〜

120を超えないように続ける運動で、一般に20分続けて行くと、体内脂肪が燃焼されはじめると言われています。

また、縄跳びは、足・腕・手首・腹筋・背筋など、多くの筋肉を使う全身運動ですが、その負荷が小さいため肉離れなどのけがの心配も少なく自宅のできる立派な「スポーツ」なのです。

寒い季節となりました。スポーツをされている方には準備運動の一つとして、また日頃の運動不足の解消や、健康促進を考えておられる方にはそのきつかけとして平跳び3分から自分のペースでゆっくりと始めてみませんか。

慣れてきたら、縄回転も速くしていき、回数も2〜3回と目標を定めていきましょう。



問い合わせ 生涯スポーツ課 ☎ 86-8023 📠 86-4619

健康推進員だより

気をつけよう！ -高齢者の低栄養-

高齢者の方がいきいきと元気で暮らすには、何といても毎日の健康的な食生活が大切です。しかし夫婦だけの生活や一人暮らしの世帯が増加し、少食や孤食などの食生活の偏りが原因で健康な体を維持するために必要な栄養が不足する[低栄養]が問題になっています。

簡単な物で済ませず、主食(ご飯・パン・麺類)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)、副菜(野菜・果物・乳製品)をバランス良く1日、3食しっかり食べましょう。

低栄養を防ぐ食生活のポイント

- 欠食をしない
- 食事の時間を規則正しく
- 家族や仲間とワイワイと
- 主食を忘れず、主菜をしっかり
- 食塩はひかえめに
- 牛乳、乳製品を毎日

野菜の卵とじ

材料(2人分)

白菜……………160g	油……………小さじ2
にんじん………40g	卵……………2こ
糸みつば………10g	だし…………… $\frac{3}{5}$ カップ
しらす干し……20g	みりん………小さじ $1\frac{1}{3}$
しょうが………少々	しょうゆ………小さじ $1\frac{1}{3}$

作り方

- ①白菜はそぎ切り にんじんはたんざくに切る。
- ②油でしょうがの千切り、①を炒め、だしを加える。しらす干し、みりん、しょうゆを加えてやわらかく煮、糸みつばを加えてとき卵を回し入れ、ふたをして卵が半熟状になるまで煮る。

朝食をしっかりたべましょう(朝食例)

ご飯(150g) ……………	主食
野菜の卵とじ ……………	主菜・副菜
ヨーグルト(80g) ……………	乳製品
フルーツ(100g) ……………	果物
かぶのみそ汁	

問い合わせ 健康推進連絡協議会事務局(保健介護課内) ☎ 65-0703 📠 63-4085