

いきいき すこやかさん

利用者の体験談

HEALTHY 3 私と健康プラザ

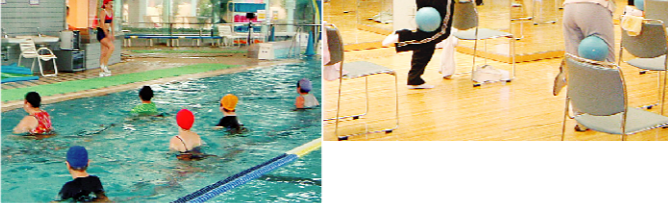
「アア、また転んじゃった。」と、左右の足の長さが違うためバランスが悪く、50歳を過ぎてからは、膝・腰の痛みも増し、年に3、4回は転んでいました。最大の怪我は大腿骨下部骨折で、100日間も入院をし、筋力はすっかり衰えてしまい、さらに転び易くなりました。寝たきり状態になってしまう生活が目の前にぶら下がり、定年退職を機に、「プールがあつてね、運動するのにいい所があるよ。」と耳にしていた県民健康プラザ健康増進センターに通う事にしました。

幼少の頃から水遊び大好き人間だったため、最初プールに入った時は嬉しくて、心の底からにこにこになってしまいました。先生の指導で体操をした時、長い事出来なかったジャンプが楽々と出来、大感激でした。ジムでは体力に応じたメニューを組んで、懇切丁寧に指導して下さい、徐々に色々な動きが出来るようになって来ました。そして絶対に無理と思込んでいたショートプログラムにも参加出来るようになり、これもまた、感激でした。転倒防止のため、筋力を付けるように始めた運動でし

※フィットネススタジオやプール・温泉で行われる15～30分のプログラムです。

たが、楽しんで動いているうちに思わぬ副産物がありました。それは、8ヵ月頃頃から体重が減り始めた事です。一年半で8kg近く減少し、そのため肥大気味だった心臓や脂肪肝が正常になり、血圧も下がって来ました。友達や近所の人から、「元気になったね。」「身体が引き締まったみたい。」と言われるようになりました。

運動をするようになって、2年9ヵ月。まだ転んでしまう事がありますが、踏み止まる力が付いて来て、転ぶ回数が少なくなってきました。膝の軟骨が無く、痛みが出る事がありますが、それにめげず、これからも運動を続け、転びにくい身体になるよう励んでいきたいと思います。そして一杯汗をかき、すっきりとした気分になり、うんと若返りたいです。



役立つ栄養教室

食生活は大丈夫?

決められたカロリーの範囲内でおいしく食べるには、調理の仕方でも大きなポイントです。カロリーは気になるけれど、やはり食べて満足感も...という時は、いつものメニューにひと工夫して食事のボリュームを増やしたりカロリーをコントロールしましょう。

カロリーを減らす調理の工夫

- 1.油(脂)の摂取量を減らすポイント
 - ①蒸し料理にすれば、素材の脂肪分を落とせる
 - ②煮物や焼き物料理にする
 - ③フッ素加工のフライパンを使用する
 - ④揚げ物をする時は、大きのまま揚げて後で切る
 - ⑤肉の脂身や鶏皮などは、調理の前に取り除いておく
- 2.低カロリーで満足度を上げるポイント
 - ①椎茸やこんにやくなどを使用する
 - ②汁物料理を最初に食べて、満腹感を得る

テーマ 低カロリーで満足感を

蒸し魚のケチャップあんかけ

献立のポイント
蒸すことによってカロリーを抑えた一品です。

1人分 エネルギー126kcal
揚げた場合 219kcal

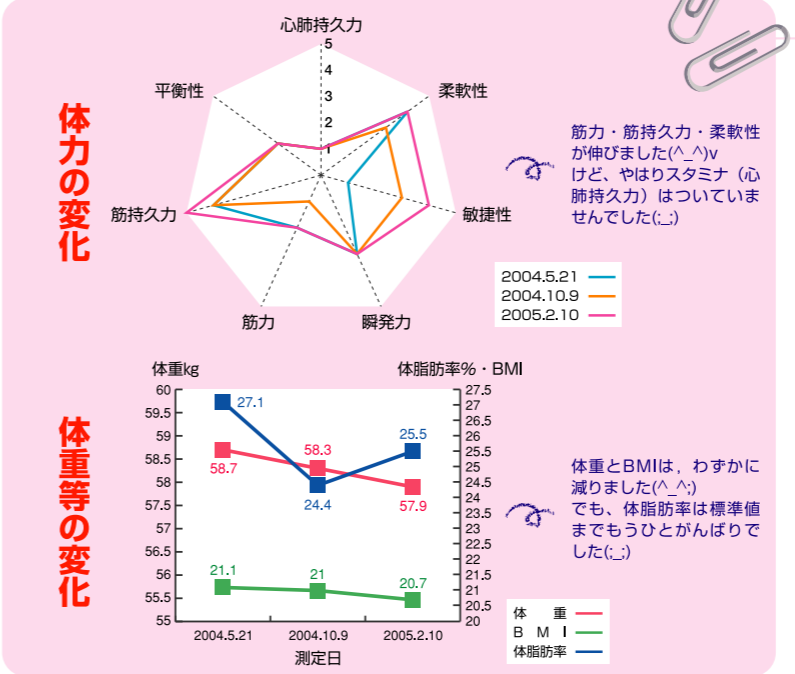


【材料と分量】(2人分)

白身魚切り身...1切れ60g×2切	ケチャップ.....大さじ1
玉葱.....60g	コンソメスープ.....大さじ1
ピーマン.....30g	(コンソメ小さじ1/5+湯大さじ1)
人参.....40g	清酒.....小さじ1
絹さや.....20g	片栗粉.....小さじ1/3
	水.....小さじ2

- 【作り方】
- ①玉葱、ピーマン、人参は薄くスライスする。
 - ②絹さやは軽く茹でて、千切りにする。
 - ③鍋の底に野菜を敷き、その上に白身魚の切り身を並べる。水(カップ1/2)を注いで蓋をして、中火にかけ、7～8分蒸し煮にする。
 - ④②の材料を合わせて火にかけ、③を加えてとろみをつけ、ケチャップあんを作ります。
 - ⑤皿に白身魚の切り身を置き、上から野菜とケチャップあんをかけ、絹さやの千切りを散らします。

処方 チャレンジャー T.S stage 3



初めて受けた健康づくり処方で、かくれ肥満と体力低下が発覚してから、まもなく1年。体脂肪を落として、体力もつけるぞ！と、チャレンジしたわけですが…。さて、結果は？

自分にやる気がなかったり、時間がうまく使えなかったりすると、運動につながっていかないことがよくわかりました(-_-)結局、ジムやプールは、2・3回ショートプログラムに参加しただけでしたが、施設に足を運んでいなくても、「トレーニングしてる？」などと声をかけられると、「やらないとなあ」という気持ちになり、自重筋トレーニングとストレッチに家で取り組みました。でも、私の1番の弱点の心肺持久力を高めるには、時間をかけて有酸素運動(ウォーキングとか)をしないと難しいようです。休みの日は、遠いところも、できるだけ歩いて出かけるようにしようかな(^_^)

さて、私は、年相応の心肺持久力になる夢を持ち続けながら、処方チャレンジャーを卒業します！
根気のない私を応援してください方々、1年間ありがとうございましたm(_ _)m
次は、まだ遠くはチャレンジャーが出てくるかも(^o^)



増進センタースタッフから一言！
チャレンジャーとして「少し怠けているな」と思う日も多々ありました…。これからは、自宅での自重筋トレの継続と筋力アップに仕事場での「掃除しながら運動」や「早足歩き運動」などの「筋力刺激」が1番だな？ほらお声が…「おいSさん、この荷物2階まで持って行って」頑張れ!!

必見! 健康情報

Health information

同じ姿勢で長時間作業を続けていると、肩がこってつらいこともあるのでは？
肩が疲れたなと感じたら、首のつけ根や後ろ、肩先にかけてストレッチしましょう。
今回、紹介するのは、“座ってできるストレッチ”です。仕事や家事の合間にちょっと試してみる価値ありですよ!

ちょっとすトレっち

- 椅子に座って肩こり予防
- ①首を横にたおす
ゆっくりと首を横にたおします。伸ばしている方の肩が上がらないようにします。
 - ②首の後ろを伸ばす
両手を頭の後ろで組みます。その重みを利用して、頭をゆっくりと前にたおします。
 - ③腕・肩・背中を伸ばす
両手を組んで、手のひらを上に向けて腕を上へ伸ばします。
 - ④胸・肩・腕を伸ばす
イスに浅く腰掛けたまま、両手でイスの背をつかみ、胸を前へ押し出すようにします。
- ＊気持ちのよいところまで伸ばしたら、15秒ほどそのまま保ちます。
＊息は止めないように、呼吸は自然に続けます。

試してみませんか? 薬草風呂

- 使用方法
- ①生葉...水洗いした葉(500g位)を袋に入れて、お風呂を沸かします。生葉は精油成分が多く、香りがいいです。
 - ②乾燥葉...水洗いして天日で陰干した葉(100～200g位)を袋に入れて、お風呂を沸かします。

「ヨモギ」風呂

ヨモギは、昔から万能薬として貴重な薬草です。春は美しい緑色の若葉が手に入ります。ぜひ、お風呂に入れて楽しんでみましょう。

効果 疲労回復 美肌 保温効果