

やわらぎの里 健康クラブ 12 2020

冬の栄養のポイント

免疫力を高める食事

メニューを意識的に加える

歴史で紐解く七草粥

カロリー1杯140キロカロリーの
薬膳効果

暖房に頼るのでは
なく自らカラダを温
める

中高年は小刻みに動く
運動が良い

続けていますか
おススメの運動！

片脚立ち運動や足趾運
動は、運動量は少ない
が効果大！

ホームページで厳選した体操動画を配信！

運動不足を解消しよう

もっと身近に、そして気軽に運動を生活に取り入れる！

環境が変わっても、私たち人間には環境に順応する「力」がある

NEWS LETTER

2020.12

年のはじめ
大いに笑おう！

早いもので本年も残すところ、あとわずかとなりました。来年も、コロナと共存しながら健康で楽しい一年にしたいものです。このような状況ではありますが、皆様には健やかにお過ごしになれますようにお祈りするばかりです。

さて、「笑う門には福来たる」といいます。健康長寿の医学からみても、まさにその通りです。おかしくて、愉快で、腹の底から楽しく大笑いをする時、人は、酸素を肺一杯に吸い込みます。

横隔膜の運動が盛んになり、内臓の新陳代謝が活発化します。顔、首、胸、背中、お腹の筋肉は、楽しそうに、め一杯運動し、血液はアルカリ性に傾きます。

逆に、怒り心頭に達した人、仁王や鬼の顔は真っ赤ですが、血液が酸化したためです。

笑いこそ、ストレスに
対する最高の予防、
治療なのです。

今年から大笑

い人生を送って

みるのも良いの

ではないでしょ

うか。

笑門には
福来たる



イベント情報



**地域交流イベント(健康クラブ)は、
本年度は中止致します。**

※令和3年3月までのイベントは中止



新型コロナウイルスの感染拡大によって、「新しい生活様式」の実践や、「3つの密」の回避といった様々な行動の変化が起きました。コロナ禍を過ごす私たちにとって、今までとは違った行動を取っている方もいるでしょう。2020年のお盆は外出・外食も控え、自宅周辺で過ごしていた方が多くいらっしゃいましたが、2021年のお正月も自宅周辺で過ごす方が多くなることが予測されます。「新型コロナウイルス×初詣・参拝」は感染リスクが高まる場面が多くあります。新しい生活様式は、日本の伝統文化行事にも求められているのかもしれませんが、未曾有の事態で来年(2021年)への見通しが立たない中ですが、良い年になるのも、良い年にするのも私たち次第ではないでしょうか。

ツボ二十四節気

(冬至 12/22~1/5)



年末年始は、なにかと胃の休まるヒマがありません。胃もたれは暴飲暴食や胃の消化機能の低下で胃液の分泌が不十分となり消化がすすまず胃に食べものが長くどまるといわれる「もたれる」という状態。お正月気をつけたいですね。冬至には、南瓜を煮て食べると風邪をひかない、と言われます。冬至には厄除けとして南瓜を食べる習慣が江戸時代にはすでにありました。冬に食べられる野菜が貴重であったこと、収穫して時間を置いたほうが栄養価も味もよくなること、などが理由だったのではないかとされています。

準備中 トピックス



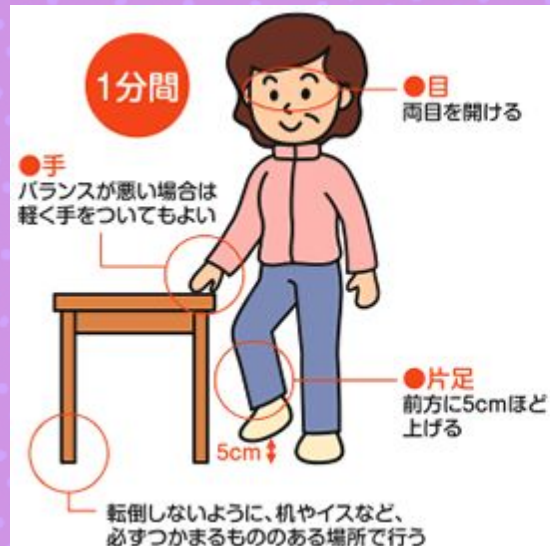
**多様な人々との出会いや交流
機会の創出**

本年度より、
当館地域交流
スペースから新
たな取り組みを
スタートさせま
す！



家トレ (自宅だから出来る運動)

これだけは、続けてほしい…!



●片足立ちは両足立ちに比して2.75倍の負荷がかかる。

●1分間片足立ち訓練
=約53分間歩行に相当
(厚生労働省2006.8.29記事、
阪本桂三、整形外科学)

右足立ちで**1分間**
+
左足立ちで**1分間**
×
朝昼晩3回くり返す

= **1日分**

片脚立ちは、消費カロリー、筋力アップともにウォーキング1時間分に匹敵することはないが、短時間で骨の形成を促す効果がある（あとはバランス力）。
(引用:阪本桂三<昭和大学>厚労省2006.8.29記事)

種目 片脚立ち運動

この運動の効果は、片脚立ち運動1分間と歩行1時間が同じ負荷量であると言われています。

手足の冷えに

血流促進!『足・指グーパー』



- ① 椅子に座って片足を浮かせる
- ② 浮かせた足首を曲げたり伸ばしたりしながら、足指をグーパーさせる
- ③ 10回以上繰り返す

足の指先でティッシュをつかむイメージ!

足の指を動かすと、血流促進の効果があります。手も一緒にグーパーすると、さらに手足の冷え対策に! 日常生活の中の動作にちょっと工夫をするだけで、活動量を上げる運動がおこなえます。一つの動きの消費カロリーはそれほど高くはありませんが、毎日継続して行うことで自然と消費カロリーが増えていきます。

(引用:武藤芳照<日体大総合研究所>)

種目 足の裏と足趾運動

足の指の間に、手の指を入れて広げ、その状態で足の指を手で前後に動かします。両足各5分が運動の目安です。



暖房に頼るのではなく、 自らカラダを温める！



暖房に頼るのではなく、体を温める方法を押さえておきたい。運動はその一案だが、外は寒いし、激しい動きは敬遠してしまうという人におススメの体操をご紹介したい…。

✧ヨガを取り入れた体を温めるポーズ

皆さんもご存知の『**ヨガ**』。難しいポーズを連想しがちだが、大切なのは動きよりも、呼吸。ヨガは、息を吸う時も吐く時も『鼻』で行うのが基本。呼吸することで、カラダの気(血液、リンパ等)が流れ、リラックス&カラダを温める効果が期待できる。

ココが
Point!!

* ヨガの特徴は深い呼吸。横隔膜を含めた呼吸筋という筋肉が大きく動くと熱を発生し、内臓をマッサージするような作用もあるので、おなかの中から温まる。朝起きた時や寝る前に試してみたい！



①足の指を手でもむ



②膝を立て、
体をねじる



③椅子に座る
姿勢で静止

毛細血管運動 (ゴキブリ体操)



直立の生活をするにより、重力の影響で心臓より下に位置する手足などの末梢では、血液やリンパ液の循環が阻害され易くなります。それは軽度のむくみというかたちで現れます。この運動をすることにより、末梢の循環の滞りを解消します。どこかコミカルな動きのゴキブリ体操は、手足を心臓より高くして小刻みに揺らすことで、身体の末端に溜まっている血液やリンパ液の流れを改善することが目的になります。『中高年はゆっくり小刻みに動く体操が良い』と言われるように、有酸素運動を組み合わせながら楽しく、気軽に始めてほしい。

名前のインパクトが抜群の「ゴキブリ体操」ですが、ダイエットや健康に興味関心のある人ならばこういった体操なのかもよくご存知かと思います。「毛管運動」とも言われるゴキブリ体操。手足をぶらぶらするだけの、簡単な運動でありながら、健康効果も高いと言われている。

ゴキブリ体操のコツと注意点

- ・膝は伸ばしても曲げてOK！ 無理のない体勢でやりましょう。
- ・脚はできるだけ垂直に近づける。ただし心臓に負担がかかる可能性があるため、心臓が弱い人は足を少し斜めにしてください。
- ・両手足を揺らすスピードはゆっくりでも速くてもOK！ 気持ちいいと感じる速さで。
- ・一にも二にも継続。毎日続けましょう！
1日1～2回、30秒～1分を目安に行います。



冬の栄養のポイント



寒さをしのぐ食物の主役（脂肪）

気温が低くなるほど多量のカロリーを消費するので、寒さが厳しい時には高カロリーの脂肪はうってつけです。北極圏に住むエスキモーは1日に140g、日本人の約3倍の脂肪を食べて寒さに対抗しています。脂肪は腹もちもよく、それだけ寒さもこたえません。脂肪を多くとると、コレステロール値や高血圧・動脈硬化が心配になりますが、動物性脂肪より植物性の油を多くとるように工夫します。植物性の油には、リノール酸など不飽和脂肪酸が多く含まれていて、血液中のコレステロールを下げる働きをするので、動脈硬化を予防すると言われています。

イヌイットは、過酷な気候下に住むため、他の民族集団と比べてタンパク質と脂肪をはるかに多く含む食事を摂っている。特に不飽和脂肪酸(植物性脂肪)を多く含む食事で生きられるようにしたことが判明した！



世界一脂っこい食事をする民族



キャビアック

イヌイットは、生のアザラシの肉を食べることから“世界一脂っこい食事をする民族”として知られる。ところが、彼らには、脂っこい食事をする人にありがちな動脈硬化・高脂血症・心筋梗塞の患者がほとんどいない。つまり、この環境で生きるのに適した生物を、イヌイットは食べている。この地のアザラシは、寒冷魚・青魚を食べて育つことから不飽和脂肪酸を多く含んでおり、普通の動物性脂肪とは異なるのだ。

***キャビアック:海鳥をアザラシの中に詰めこみ、地中に長期間埋めて作る伝統的な漬物(発酵食品)の一種 (臭いは、くさや以上)**

寒冷に対する抵抗力を高める（蛋白質）



蛋白質は、体を温めるのに役立つ栄養素。体内で代謝が亢進して、からだを暖めるためです。また、体の抵抗力も強くします

から、寒さをのりきるためには、良質のタンパク質食品を不足なくとるようにしましょう。蛋白質の欠乏は、感染症リスクの増加、胸腺の萎縮、末梢リンパ組織の消耗が起こり、特に細胞性免疫において免疫反応の障害が続くとも述べられています。・肉・卵・豆腐・大豆等の食べ物をバランスよく食べるように心掛けましょう。

鼻・喉の粘膜を強くする（ビタミン）

抗酸化ビタミン	働き	多く含む食材
ビタミンA (カロテン)	皮膚や粘膜を強くする働きがあります。	人参、モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれん草、春菊、大根の葉など
ビタミンC	皮膚や血管や筋肉を丈夫に保つコラーゲンを生成するのに欠かせません。	ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、かぶの葉、ゴーヤ、じゃがいも、果物など
ビタミンE	細胞膜を酸化から守る働きがあります。	油脂類、種実類、魚介類（まぐろ油漬缶など）、モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマンなど

ビタミンの摂取も免疫機能を高める重要な栄養素の一つです。



歴史で紐解く七草粥

春の七草の歴史

始まりは中国

春の七草とは、1月7日の朝にお粥にして食される7つの植物をさします。また、そのお粥を七草粥と呼びます。この風習の起源は古代中国(紀元前206～8年)にさかのぼります。唐の時代(618～907年)になると、正月7日に七種菜羹(ななしゅさいのかん)という7つの草や野菜を混ぜた汁物を食べる風習が始まりました。体に良い食材をとることで、無病息災を願ったといえます。



日本への伝来

この風習は奈良時代に日本に伝わったといわれています。当時、日本ではお正月に若菜を摘んで食べる「若菜摘み」という風習がありました。平安時代になると、中国の七種菜羹と若菜摘み、7つの穀類を食べる風習が結びつき、現代の「七草粥」の原型になったのです。江戸時代に入ると、七草は「五節句」の一つにまで数えられるようになり、一般庶民にも普及し、幕府でも公式行事として正月7日に七草粥を食べるようになりました。

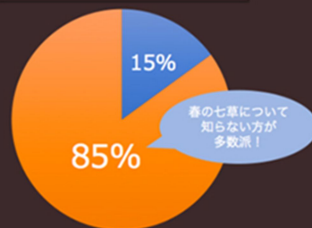
カロリーは1杯140Kcalの薬膳効果

芹(セリ):解熱、食欲増進、リウマチ、貧血症
 薺(ナズナ):腸を整える、目にも良い
 御形(ゴギョウ):咳止め、痰を切る、利尿作用
 仏の座(ホトケノザ):アトピー改善に良い
 繁縷(ハコベラ):切り傷、歯槽膿漏、痛み止め
 苢(スズナ):利尿、便秘、鎮静作用
 蘿蔔(スズシロ):消化促進、風邪の特効薬



Q: 春の七草、全部知ってますか?

■知ってる ■知らない



お孫さんにどうやって七草粥を説明する?

「これは何?」「なぜ食べるの?」と聞かれたら七草粥に込める願いや知恵を伝えたいですね!

*「春はいろいろなお花や草が芽を出すでしょう。そんなお花や草のパワーをもらって、1年元気で過ごせますようにというおまじないのお粥だよ。」

*「食べた物で身体を作ったり動かすためには、お腹の『胃腸くん』が働くんだ。お正月はご馳走いっぱい胃腸くんが疲れてしまうよね。柔らかいお粥とお野菜なら胃腸くんのお仕事が楽だから、七草粥を食べて休ませてあげよう。」

*「野菜には大事な栄養があって、食べないと病気になったりするのを知っているよね。昔、冬は野菜があまり採れないから、お正月に生えたて小さな野菜の葉っぱを摘んで、健康でいられるようにお祈りして食べたんだ。もっと昔の中国でも、お正月に7種類の野菜を食べて悪いことを追い払ったんだって。そのふたつが合体して七草粥になったんだよ。ずーっと昔から続いてきたなんてすごいね!」



POINT!

日本文化は中国から流入してきたものが多い事が分かりますね!