

遅らせましょう



加齢による体の変化

細胞の酸化

活性酸素は細胞をサビつかせ、全身の老化に関わります。

肥満・筋力低下

筋肉量の減少とともに、体力・基礎代謝が低下し、逆に体脂肪量は著しく増加します。その中でも内臓脂肪が多くなると、動脈硬化がすすみます。

血行不良

血液のかたまりが起きやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高まります。また、肌のしわ・しみ・たるみや髪が薄くなる原因にもなります。

免疫力低下

歯や胃腸の働きが低下して、十分な栄養がとれなくなり、低栄養状態を招き、風邪などの病気にかかりやすく、治りにくくなります。

ホルモン分泌の低下

脳や臓器の働きが低下して、不眠や更年期障害・骨粗しょう症・うつなど、心身にさまざまな不調がみられます。



歯と骨が弱くなる
転びやすい



内臓脂肪が増える
動脈硬化

特集

アンチエイジング

いつまでも若く元気でいたい

監修

郡山市医療介護病院
院長 原 寿夫

「いつまでも若く元気でいたい」誰もがそんな願いを持つものです。同じ年なのに若く見える人、そうでない人、この差はどこから生まれてくるのでしょうか？
最近「アンチエイジング」という言葉をよく耳にします。英語でアンチは「反対・抵抗」、エイジングは「加齢・老化」を意味します。誰でも年をとりますが、「少しでも老化のスピードを遅らせるために積極的に行動し、

アンチエイジングって何？

見た目の若さだけではなく体の中の若さを維持して、楽しく健康的に生きるのがアンチエイジングです。
特効薬はありませんが、「適度な運動」「バランスのとれた食事」「規則正しい生活」など日々の生活の積み重ねが、若く美しくあり続けるための秘訣です。
美しく年を重ねる「ビューティフルエイジング」を目指しましょう。

元気で若さは食事から!!

抗酸化メニューでアンチエイジング

老化の原因の1つとされる細胞の酸化は、「細胞がサビつく」ことです。りんごを切っただけで茶色に変色する現象と同じです。この「サビ」の原因となるのが「活性酸素」です。細胞の酸化を防ぐには、変色を止めるためにりんごにレモン汁をかけたり、塩水につけるように、抗酸化物質(体内の活性酸素除去)を多く含む食品を積極的に取り入れることが大切です。

抗酸化物質

- βカロテン (色の濃い野菜類)
- ビタミンE (植物油、種実、魚介類)
- ビタミンC (野菜類、果物)

新鮮できれいな色の食材を食べ、心も体もきれいになりましょう

自分の生活習慣を見直して、老化のスピードを

運動

運動には、基礎代謝量上がる、血行を良くする、骨を丈夫にする、ホルモンの分泌をよくするなど様々な効果があります。

日ごろから積極的に体を動かし、運動を習慣化させましょう。

食事

食べ過ぎは肥満を招くだけでなく、体内の活性酸素を増やします。バランス良い食事と腹八分目を心がけ、また、活性酸素を除去する働きのある抗酸化食品を意識して取りましょう。

免疫力を維持するには、たんぱく質(肉・魚・大豆製品・卵)を取り、和食を心がけましょう。

禁煙

タバコは活性酸素を多く発生させるので、ぜひ禁煙しましょう。

休養

ストレスがたまった状態が続くと、免疫力が低下し、血行も悪くなります。十分な睡眠、休養、ストレス解消や趣味など心身がリラックスする時間を持ちましょう。

楽しみ

「喜び、楽しみ、笑い、愛、感謝」などのプラスの気持ちをもつことは、免疫力を高め、ホルモン分泌を促し、血行を良くします。

どんどん外に出て、体を動かしたり、様々な人と接して、いろいろな体験をしましょう。



趣味はウォーキング。



よく噛み、腹八分目・和食中心・お酒は休肝日をつくる



タバコをやめる



肩こり・腰痛・膝痛・尿もれ



町内会の行事に参加 常にチャレンジ精神を持つ



アンチエイジングへの道



老化への道



年に一回 健診を受ける

あなたはどっち?



どんなに身体に良い食材であつても、食べ過ぎたり、偏った食べ方をしては効果が得られません。毎回の食事で肉、魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を1つは取り、野菜70g、100gを使用した小鉢を2つ取るようにして、食生活全体のバランスを考えた食事作りを心がけましょう。

栄養士のアドバイス

めかじきのしょうが焼き

材料(4人分)

めかじき	60g	4切れ
生姜(おろし)	20g	
A しょうゆ	小さじ4	
みりん	小さじ4	
ピーマン(緑)	60g	
(赤)	60g	
(黄)	60g	
キャベツ	100g	
サラダ油	小さじ4	

作り方

- ①めかじきにAを合わせ、10分程味をからませる。
- ②3色のピーマン、キャベツをせん切りにして沸騰湯でサッと茹で、水けをきる。
- ③フライパンに油を熱し、めかじきを中火で両面色よく焼く。
- ④器に③のめかじきを盛り、②の野菜を添える。

豆腐ごま和え

れんこん・にんじんの甘酢煮



エネルギー	たんぱく質	ビタミンA	ビタミンE	ビタミンC
287Kcal	18.3g	468μg	5.5mg	98mg

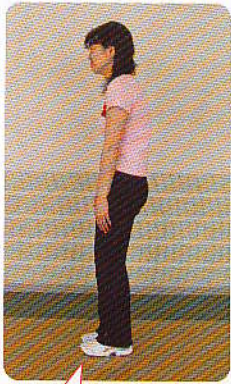
アンチエイジングの第一歩は姿勢から...

公園や街なかをさっそうと歩く人、背すじが伸びて姿勢の良い人は若々しく元気に見えます。反対に猫背の姿勢は実年齢より老けて見えるもの。若さの秘訣は姿勢づくりから...

加齢や運動不足により筋肉は低下します。

体を支える、お腹・背中・お尻の筋肉を鍛えることで「若々しいからだ」づくりが出来ます。

アライメント
姿勢チェック



猫背ではありませんか?

横向きに立ち姿勢をチェックしましょう!

美しい立ち方



- ①両手を頭上に伸ばし、手を下ろす
- ②背すじを伸ばし胸を張る
- ③お腹に力を入れ、お尻を引き締める

背中に羽根がはえているイメージで耳・肩・腰・膝・くるぶしが一直線になるように

気持ちが前向きにやる気・元気がわいてきます。

美しい座り方

テレビコマーシャルの合間に



- ①イスに浅く座る
- ②背すじを伸ばし胸を張る
- ③脚を閉じお尻を引き締める

女性は尿失禁の予防にもなります

お腹・背中・お尻・ももの内側のトレーニング効果大!
基礎代謝^{UP!}太りにくい体に...

一日に数回、美しい姿勢を意識しましょう!!

胸を張ると深い呼吸ができます。新鮮な空気を身体いっぱい吸い込んで、頭(脳)も心もリフレッシュしましょう。

背すじを伸ばし胸を張り
ビューティフルエイジング始めましょう!

会社にお勤めの方も、そうでない方も様々な健診の機会があると思います。その際、血圧を測定し、血液や尿で肝機能、腎機能、コレステロールや血糖を検査し、胸のレントゲン撮影や心電図検査をします。

これらの検査は、今のご自分の体調を知ることが出来ますが、その判断基準は、30歳で受けたときも、50歳で受けたときも、70歳で受けたときも基本的に同じです。正常か、要指導、あるいは要医療、それは年齢に関係なく判断され、一般的に年齢とともに正常でない方が増えます。しかし、この中には加齢に伴う、病的でない、いわゆる、老化も含まれていると思われまます。

アンチエイジングドックやアンチエイジング健診では、受けられた方が年齢相応

Dr. ドクターズアドバイザー
(郡山市医療介護病院院長・原寿夫)

かどうかも含めて判断させて頂いています。また、通常の健診等から知ることのできる総コレステロールや中性脂肪等から、ご自分の5年後の死亡率である「郡山得点」や、5年後の耐糖能異常を生じる割合である「糖尿病得点」を知ることが出来ます。

このように、健診の結果が良かった、悪かっただけで終わらせるのではなく、5年後の自分の健康状態を知ることを利用して頂き、加えて、年齢相応かどうかのアンチエイジングドックやアンチエイジング健診を受けて頂き、若い方はさらに若く、そうでない方もそれなりに、楽しい人生設計の一助としてください。

※アンチエイジングドックは郡山市医療介護病院で行っています。詳しくは、024-934-1240までお問い合わせください。

健康づくりのご案内

4月～9月の教室予定

●からだほぐし教室
12日(木)・26日(木) 全2回

●アンチエイジング食を
作ろう!
20日(金)

4月



●ヨーガ教室
10日(木)

●運動始めたい人集まれ教室
10日(木)又は17日(木)
24日(木)・31日(木) 全3回

●青空健康教室
18日(金)

5月



●アンチエイジング教室
7日(木)・14日(木) 全2回

●気功教室
29日(金)

6月

●筋力づくり教室
5日(木)・12日(木) 全2回



7月

●調理実習
親子で作ろう!
～こころとからだに
おいしい食事～
3日(金)



8月

●運動始めたい人
集まれ教室

6日(木)又は13日(木)
20日(木)・27日(木) 全3回

●内臓脂肪減らそう教室
7日(金)・21日(金) 全2回

●ピラティス
26日(水)

9月



初心者
歓迎!



健康生活応援コース

定期運動

どのコースに参加しても
ワンポイント体操あり

1回
500円

7月～9月
体操

4月 らくらくストレッチ 5月 ふりそでパイパイ体操 6月 おなかスッキリ体操
7月 転倒予防体操 8月 リラックス体操 9月 筋肉アップ体操

元気はつらつコース ～ストレッチ&トレーニング～

自分のペースでトレーニングマシンや
エアロバイクを使い、体力をつけよう!

●日時 毎週月曜日 14:00～15:00
毎週水曜日 10:30～11:30

すっきりスマートコース ～エアロビクス～

音楽に合わせて、楽しく健康づくりに
チャレンジしよう!

●日時 毎週火曜日 10:30～11:30

らくらくリラクソコース ～アクアビクス～

予約制

水中で楽しく体を動かそう!

当施設からユラックス熱海までバス送迎します。



※プール使用料260円別途

●日時

月	日	時間
4月	13日 27日	金曜日
5月	11日 25日	
6月	8日 22日	10:00
7月	6日	11:00
8月	31日	
9月	14日 28日	



健康生活応援チェック

健康生活を送るために、自分のからだやライフスタイル・体力を
チェックしてみましょう!

また年に1度受けることで、体の変化をチェックしていきましょう。

●内容

チェック

- ・メディカル
(貧血、体脂肪率、肺機能検査など)
- ・ライフスタイル
(生活習慣、食習慣チェック)
- ・体力
(筋力、柔軟性など)

総合アドバイス

結果をもとに、健康、
運動、食事などについ
て専門職がアドバイ
します。



健康づくり

自分にあった健康
づくりをはじめま
しょう!!

●日時 詳しくはお問い合わせください

おすすめ



アンチエイジングのために…

いつまでも若くありたいと考えているあなたへ

健診結果をもとに
アドバイスをします

アンチエイジング健診

- 内 容 骨密度測定、血液検査、体力測定、食事分析など
- 日 時 詳しくはお問い合わせください



アンチエイジング教室

若さと健康を保つための生活、運動、食事について学ぼう!!

- 日 時 6月7日(木)・14日(木) 全2回
9:30~11:30
※申込受付5月7日(月) 8:30から
- 参加費 2,000円
- 定 員 30名

調理実習 アンチエイジング食を作ろう!

- 日 時 4月20日(金) 9:30~13:00
※申込受付3月20日(火) 8:30から
- 参加費 1,000円(材料費込み)
- 定 員 30名

メタボリックシンドローム予防・改善のために…

ビール腹、三段腹…気になるお腹まわりをすっきりとさせませんか?

メタボリック健診

- 内 容 体脂肪率測定・腹囲測定・中性脂肪・食事分析など
- 日 時 詳しくはお問い合わせください



おなかスッキリ

内臓脂肪減らそう教室

おなかの中にたまった脂肪を運動や食事で掃除しよう!

- 日 時 9月7日(金)・21日(金) 全2回
9:30~11:30
※申込受付8月7日(火) 8:30から
- 参加費 2,000円
- 定 員 30名

調理実習 親子で作ろう! ~こころとからだに おいしい食事~

- 日 時 8月3日(金) 9:30~13:00
※申込受付7月3日(火) 8:30から
- 参加費 1,500円(材料費込み)
※親子1組
- 定 員 小学生の親子15組

10月5日(金)に、
"内臓脂肪を減らす食事を作ろう!"
開催予定!

センター(保健所内)

- 各教室は定員の半数で開催となります。
- 講師の都合などにより、日時等が変更になる場合があります。



からだほぐし教室 ～らくらくストレッチ～

しなやかな体づくりを目指そう!

- 日 時 4月12日(木)、26日(木) 全2回 10:00～11:00 ※申込受付3月12日(月)8:30から
- 参加費 1,000円
- 定員 30名



運動始めたい人集まれ教室

はじめて運動にチャレンジしたい!
ダイエットで効果を出したい!
体力チェックの結果をもとに、効果的な健康づくりのための運動アドバイスをします。

- 参加費 3,000円
- 定員 20名

春コース

5月10日(木)又は17日(木)、24日(木)、31日(木) 全3回
13:30～15:00 1回目のみ13:00～15:30
※申込受付 4月10日(火)8:30から



秋コース

9月6日(木)又は13日(木)、20日(木)、27日(木) 全3回
13:30～15:00 1回目のみ13:00～15:30
※申込受付 8月6日(月)8:30から



体力チェック
食事アドバイス
あり



青空健康教室 ～新緑の布引高原散策～

青空の下を歩いて、いい汗かいたらリラックスしながら地域の食を堪能!!

- 内容 ハイキング(約60分)、お蕎麦の昼食と栄養士の話、ストレッチなど
- 日 時 5月18日(金)9:30～15:30 雨天時6月1日へ延期
※申込受付4月18日(水)8:30から
- 参加費 1,750円(昼食代込み)
- 定員 40名



集合場所からバス送迎あります

プチ落語
あり



筋力づくり教室

こつこつ貯筋のコツ教えます!

- 日 時 7月5日(木)、12日(木) 全2回 10:00～11:30 ※申込受付6月5日(火)8:30から
- 参加費 1,500円
- 定員 30名

食事
アドバイス
あり



いろんな運動にチャレンジ!

1回
500円

ヨーガ

～基本ポーズと呼吸法～

- 日 時 5月10日(木)
10:00～11:30
※申込受付4月10日(火)
8:30から
- 定員 30名



気功

～中国伝統の気功運動～

- 日 時 6月29日(金)
10:00～11:30
※申込受付5月29日(火)
8:30から
- 定員 30名



ピラティス

～体の芯を使う運動～

- 日 時 9月26日(水)
13:30～15:00
※申込受付8月27日(月)
8:30から
- 定員 30名

申し込み・問い合わせ:電話/024-924-2911 場所:郡山市健康振興財団 健康
開催日の1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日・祝祭日の場合は翌日からです)

健診

実施日：毎週月～金曜日の午前（土日・祝祭日は除く）

要予約

他、ご希望の実施日につきましてはご相談ください。

	対 象	内 容	特徴など
事業所健診	事業所で働く方	・内科健診 ・各種がん検診 ※その他の項目につきましては、 ご相談ください。	グラフなどによる、分かりやすい結果のアドバイス。また、事業所への訪問相談（無料）も行っています。ご相談ください。
20・30代健診	19～39歳までの方で主婦やパート、その他事業所で健診機会のない方	・内科健診	受診しやすい料金となっております。
就職、進学健診	就職や進学、資格更新などで「健康診断書」が必要な方	・診断書によって、検査内容や費用は異なりますのでお問い合わせください。	診断書は、当日できます。ただし、検査項目によっては4～5日かかるものもあります。
郡山市の健診	40歳以上の方で、健診機会がない方	・基本健診(内科) ・胃がん検診(胃部X線検査) ・肺がん検診 ・大腸がん検診 ・乳がん検診(視触診検診) ・骨粗鬆症検診	保険の種類により「無料」又は、低額の負担で受診できます。実施は、郡山市の定める期間です。
アンチエイジング健診	アンチエイジングに興味のある方	老化に関する検査 ・骨密度、体力年齢、動脈硬化など ・結果アドバイスなど	検査と体力チェック、結果説明等で2回来所していただけます。
メタボリック健診	メタボリックシンドロームの予防や改善に興味のある方	メタボリックシンドロームの予防、改善に関する検査 ・体脂肪率、腹囲、中性脂肪など ・結果アドバイスなど	検査と体力チェック、結果説明等で2回来所していただけます。
健康生活応援チェック	健康づくりに興味のある方	体力の変化などに関する検査 ・体力年齢、体脂肪率、貧血など ・結果アドバイスなど	オプションで、運動負荷テストも実施しています。

こんにちは、要介護認定調査センターです

当財団の要介護認定調査センターでは、郡山市から受託して、介護保険を申請されている方への介護支援専門員による訪問調査を実施しています。

- 1 業務内容：介護サービス受給条件となる要介護認定の申請をした方へ、訪問による面接調査をします。
- 2 対 象 者：郡山市に要介護認定申請を行った方
- 3 調査内容：調査対象者の心身の状況やそのおかれている介護状況等
- 4 訪問場所：郡山市全域

運動療法

生活習慣病と上手に付き合う
お手伝いをします。

当センターは、厚生労働省認定の指定運動療法施設として主治医の処方せんをもとに、より安全で効果的な「運動処方、指導」を行っています。

厚生労働大臣認定健康増進施設・指定運動療法施設

(財)郡山市健康振興財団

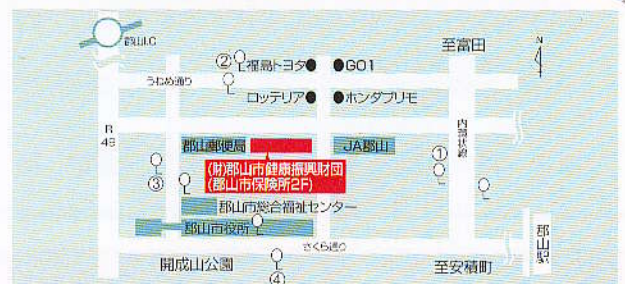
- 健康センター TEL.024-924-2911
- 要介護認定調査センター TEL.024-924-2913
- 共通 FAX.024-924-2907

〒963-8024 郡山市朝日2-15-1 (郡山市保健所内)

E-mail:kkz@marugotokenkou.com

ホームページ: http://www.marugotokenkou.com

- 健康センターは医師、トレーナー、看護職など専門のスタッフが市民の皆さまの健康づくりをお手伝いしています。健康に関することはお気軽にお問い合わせください。
- 本誌に対するご意見・ご感想・健康に関する情報がありましたらお寄せください。
- お問い合わせ/直接またはお電話で 平日:AM8:30～PM5:00(土・日曜・祝祭日・年末年始を除く)



交通機関(バス)

- ①朝日二丁目下車
- ②朝日三丁目下車
- ③郡山市郵便局前下車
- ④郡山市役所前下車 (駅から車で15分 市役所から徒歩5分)