

まるごと けんしつ



特集

まるごとエクササイズ

P2~3

健康づくりのご案内
前期(4月~9月)

P5~7

栄養士さんのおはなし
男も料理

P4

健康診断のご案内

P8

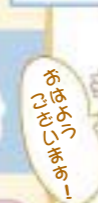
Vol.24

平成21年4月
(2009.APR)

健康センター主催事業『男も料理「おいしいごはんと具たくさんのお味噌汁を作ろう」』に参加したみなさんです。

START

起床



- 大きく深呼吸
- 肩を5回まわす
- 新鮮な空気を取り込んで1日をスタート!

気分爽快

水分補給

ポイント!

水分補給

1日で、人間の身体は2~2.5ℓもの水分を失ってしまいます。私たち人間の身体は約60%が水分でできており、わずか5%失われるだけでも頭痛などの症状が現われてきます。そのため、水分補給は健康維持にはとても大切なことなのです。水分の補給はのどが渇

いてからではなく、こまめに摂るよう心がけましょう。特に、運動時や入浴前後は、よく水分を摂るようにしましょう。また、寝ている間にもたくさん汗をかいていますので、就寝前と起床後の水分補給もとても大切です。日常生活は、スポーツドリンクなど甘い飲み物ではなく、水やお茶を摂るようにしましょう。

マークの説明

運動の効果

GOAL!

1日の疲れを癒し、元気に明日を迎えよう。

布団に入ってストレッチ



両手で脚を抱え胸に引き寄せる。(左右)



腕、脚をひっぱりあうように全身を伸ばす。

柔軟性

水分補給

お風呂

●タオルで全身を洗う

洗いにくい場所にも手を伸ばしてストレッチ。

●足指ジャンケン

1日の疲れを足からリフレッシュ。

柔軟性

洗面

- 大きい口を開け「あ・い・う・え・お」



表情筋

健康管理のために毎日体重を測りましょう。

ラジオ体操

意外とイイ運動ですよ。



ラジオ体操～第1～

筋肉や関節

朝食準備

- 背中エプロンを結ぶ



肩こり予防になります。

柔軟性

掃除

- ぞうきんがけ
- ガラスを磨く

身体を使って掃除をしましょう。

全身

筋力

洗濯

- 洗濯物を2階に干す
- 階段の上り下りをしましょう。



尻尾

筋力

休憩

- 美しい姿勢を保つ

椅子に浅く腰掛け、両脚を閉じ背すじを伸ばす。お尻を引き締める。



背すじを伸ばして筋力づくり。

お腹、背中、お尻、ももの内側

筋力

トレーナーのワンポイントアドバイス !!

健康センター
トレーナー
赤澤 千佳



いかがですか? 掃除、食事の準備、テレビを観ながら... 家の中においても、日々の生活で運動のチャンスはたくさんあります。

このように、一日の日常生活の合間に、そして、いつもの家事を運動に変えるのが、「まるごとエクササイズ」です。

何気ない家事が、ちよつと意識して工夫をすれば運動になり、「全身持久力」「筋力」「柔軟性」がバランスよく鍛えられるのです。

ウォーキングなどの「全身持久力を高める運動」は、脂肪を燃やし、心肺機能を高め、生活習慣病を予防します。

スクワットなどの「筋力トレーニング」は、体を支え、姿勢を維持し、基礎代謝を上げるなど太りにくい体をつくります。

柔軟性を高めるストレッチは、筋肉を伸ばし、しなやかな体をしつくりします。

例えば、椅子に座り、背すじを伸ばし脚を閉じて座ることで、普段使わない筋肉を使い、繰り返し行うことで、いつの間にかダイエットにつながります。

スポーツばかりが運動ではありません。日々の生活の中で「体を動かすこと」こそが大切なのです。毎日明るく元気に過ごすために、できることから早速チャレンジしてみましょ。

毎日の繰り返しで、生活リズムがつき、家事も楽しくなるはずです。

教室

5月に行われる「家事をしながら5分×5回エクササイズ」は、まるごとエクササイズサイズの教室です。是非ご参加下さい。(P6参照)

夕食の買い物

- 買い物に歩いていく



30分歩くと、体重の約2倍のカロリーを消費します。自転車でも効果は同じです。

カロリー消費

車の時は、できるだけお店の入口から遠い所に駐車して歩いてみましょう。

全身持久力

夕食準備



テレビを観る

コマーシャルの時間にトレーニングしましょう。

- がつぎ運動

5回



椅子に浅く腰掛け、背すじを伸ばす。両手を頭上に伸ばす。

背中

- 膝伸ばし運動

左右10秒



ゆっくり膝を伸ばす

太もも

筋力

トイレ

トイレに入る度に数回行ってみましょう。

- スクワット



両脚を腰幅に開き、つま先を前に向ける。



お尻をつき出すように膝を90度に曲げ、ゆっくり戻す。

和式トイレはストレッチ、筋力アップに効果大!

太もも、お尻

筋力

健康づくりの ご案内



初心者
歓迎!

健康生活応援コース 定期運動

1回
500円

ゆつたり しっかりコース ～ストレッチ&貯筋体操～

筋力トレーニングやストレッチで
太りにくい元気な体をつくろう!!
運動を始めたい方にピッタリです。

新
コース

日時 第1・第3木曜日
10:00～11:00

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 10:00～11:00

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 10:00～11:00

らくらくリラックスコース ～アクアビクス～

予約制

水中で楽しく歩こう!



日時	月	日	時間
	4月	10日・24日	
	5月	8日・22日	金曜日
	6月	12日・26日	10:00
	7月	10日	11:00
	8月	28日	
	9月	11日・25日	

場所 ユラックス熱海
※プール使用料 260円別途

当施設からユラックス熱海までバス送迎します。

7ポイント体操

どのコースに参加しても7ポイント体操あり

4月 APR	姿勢美人に なるう	5月 MAY	夏にむかって 振りそでバイバイ	6月 JUN	おなか スッキリ
7月 JUL	ヒップアップ	8月 AUG	ストレッチポールで リラックス	9月 SEP	ももを 鍛えよう

※参加にあたっては、安全で効果的な運動のため**健康生活応援チェック**を受けていただきます。

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!
また年に一度受けることで、体の変化を感じましょう。

★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、食生活チェック)
- ・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スします。



健康づくり

自分にあった
健康づくりを
はじめましょ
う!!

★料金: 1,500円 ★日時: 詳しくはお問い合わせください。

栄養士さんの
おはなし

「男七料理」

おいしいご飯と
味噌汁を作ろう!



「男子厨房に入る
べからず」「から
「チョット出来る
男」に

スーパーやコンビニなどで、
弁当や惣菜を手に入れている男
性の姿が多く見られるよう
になりました。でもこれが毎日
となると、塩分は? 野菜は?
と心配になります。せめて、食
事作りの基本となるご飯が炊
けて、味噌汁が作れたらと:
炊飯器があれば誰でも簡単
にご飯が炊けます。でも、同
じ米を同じ炊飯器で炊いても
炊き方ひとつでご飯のおいし
さが違います。お米をどく、
浸す、水加減、そして炊き上
がったご飯を蒸らす、混ぜる。
少しも難しいことはありません。
ぜひ、この機会にコツを
マスターして、おいしいご飯
を炊きましょう。

味付けの順序

調味料は

- さ(砂糖)
し(塩)
す(酢)
せ(しょうゆ)
そ(みそ)



分量のはかり方

計量スプーン

大さじ 15ml

小さじ 5ml

ミニさじ 2.5ml

手ばかり

少々

2本指でつまむ

小さじ $\frac{1}{4}$

ひとつまみ

3本指でつまむ

小さじ $\frac{1}{2}$

ひとにぎり

4本の指で軽く
大さじ2

おいしいご飯の炊き方

★ご飯のヌカ臭さを防ぐには、
手早くすすぐ。

★ふっくらご飯の秘訣は、米の
芯まで水を含ませる。

★つやつやご飯の出来上がりは、
余分な水分をとばす。

材料

米…………… 2合

水…………… 米の2割増し

炊き方

ボウルまたは炊飯器の内釜に水
を入れ、米を静かに入れてサッと
水を捨てます。米がつぶれないよ
うに指を軽く曲げて手早く混ぜるよ
うにとき、水を入れて流します。
これを水が澄むまで繰り返します。

1 米をザルに上げて水気をきり、内釜
に米を移し分量の水に浸し30分～
1時間おいてから炊きます。

2 ご飯が炊き上がれば、15分程蒸らし
ます。

3 炊飯器のふたを開け、水でぬらし
たしゃもじでご飯を底から切るよ
うに混ぜます。

おいしい味噌汁の作り方

和風だしの基本 混合だし(昆布+かつお節)

・水 800cc ・昆布 5cm角 ・かつお節 8g



1 昆布は布巾で汚
れを落とし、切
れ目を入れ、水
から入れて沸騰
直前に取り出す。

2 沸騰したらかつ
お節を加え、弱
火で1分煮てか
ら、火を止める。

3 かつお節をこす。
(茶こしですくつ
てもよい。)

南蛮汁の作り方

材料(4人分)

- 1 だしを取る。
- 2 生揚げは熱湯を通し、油ぬきをする。
- 3 鶏肉はそぎ切り、にんじん、だいこんは、5mm厚さのいちょう切り、ごぼうは斜め切り(笹がきでもよい)にして水につける。
- 4 だし汁に、鶏肉、にんじん、だいこん、水をきったごぼうを入れて煮る。
- 5 柔らかくなったら、5mm厚さに切った生揚げを入れ、みそを入れる。
- 6 小口切りにしたねぎ、七味唐辛子を入れて火を止める。

簡単和風だし

干しいたけや昆布をたっぷりの水につけ、冷蔵庫に入れておくと、半日くらいで旨味の出た天然だしが出来ます。使ったしいたけや昆布は、刻んで佃煮を作ると便利です。

昆布とかつお節の佃煮の作り方

鍋に、だし汁を取った後の昆布(一口大に切ったもの)、かつお節、水、しょうゆ、みりんを加え、汁がなくなる程度まで煮詰める。好みで白ごま、一味唐辛子を加えても美味しい。

1回
500円

いろいろな運動に チャレンジ!

足裏健康体操 自分でできるフットセラピー 日時 7月14日(火) 13:30~15:00 <small>※申込受付6月15日(月)から</small> 対象 30名	ヨーガ 基本ポーズと呼吸法 日時 9月18日(金) 10:00~11:30 <small>※申込受付8月18日(火)から</small> 対象 30名
--	---

女性限定

7月 メタボ改善教室 おなかまわり 気になる女性集まれ

日時 7月9日(木) 9:30~11:30
※申込受付6月9日(火)から

内容 リバウンドしないで1ヶ月1kg減らす運動と食事
 ●保健師・管理栄養士のおはなし、トレーナーの運動指導

参加費 1,000円

対象 女性 20名



6月 バスで行く猪苗代湖ハイキング 青空健康教室

日時 6月5日(金) 9:30~15:30
※申込受付5月7日(木)から5月20日(水)まで

内容 青空の下、楽しく歩いて、地域の食について学ぼう!!
 ●ハイキング、そばの昼食と栄養の話、ストレッチなど

参加費 1,750円(そばの昼食代含む)

対象 30名

- 集合場所からバスの送迎があります。
- 応募者多数の場合は、抽選となります。
- 雨天時は中止します。



男性限定

4月 定年後の健康づくり ストレッチから始めよう

日時 4月17日(金) 10:00~11:30
※申込受付3月17日(火)から

内容 ますます元気に過ごすためのからだづくり
 ●保健師のおはなし、トレーナーの運動指導

参加費 500円

対象 男性 20名



いちおし

無料健康相談

開催日・場所

4月	4日(土)	郡山市中央図書館
	9日(木)	ユラックス熱海
	17日(金)	イトーヨーカドー
5月	24日(金)	ザ・モール郡山
	8日(金)	ユラックス熱海
6月	15日(金)	イトーヨーカドー
	12日(金)	ザ・モール郡山
7月	9日(木)	ユラックス熱海
	9日(水)	ユラックス熱海
9月	9日(水)	ユラックス熱海
10月	9日(金)	イトーヨーカドー

開催時間 13:30~15:30

内容 健康相談・栄養相談、血圧測定、体脂肪率測定など

対象 どなたでも

※出張健康相談も受付しています。
 地区や学校、職場などお気軽にご相談ください。

親子限定

7月 親子でつくろう こころとからだに おいしい食事

日時 7月31日(金) 9:30~13:00
※申込受付6月30日(火)から

内容 地場の食材を使って、おいしく食べよう
 ●管理栄養士のおはなし・調理実習

参加費 親子1組 1,500円(材料費含む)

対象 小学生親子 15組



6月 メタボ改善教室 バランスよく 食べよう

日時 6月19日(金) 10:00~11:30
※申込受付5月19日(火)から

内容 内臓脂肪を減らすための食事のポイント
 ●管理栄養士のおはなし

参加費 500円

対象 20名



5月 家事をしながら らくらく ダイエット

日時 5月14日(木) 10:00~11:30
※申込受付4月14日(火)から
 5月28日(木) 10:00~11:30
※申込受付4月28日(火)から
 ◎どちらかにお申し込み下さい

内容 毎日の生活を運動に変えるエクササイズ
 ●トレーナーの運動指導

参加費 500円

対象 20名



●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。

要予約

健康診断のご案内

詳しくはお問い合わせ下さい。
☎024-924-2911

実施日●毎週月～金曜日の午前（祝祭日は除く）

就職進学健診

就職や進学、資格更新などで「健康診断書」が必要な方の健診です。



20代・30代健診

19才～39才までの方で主婦やパート、その他事業所で健診機会がない方などを対象にした健診です。



事業所健診

事業所で働く方の定期健診です。事業所毎に一人様からでも受付いたします。特定健診・特定保健指導も実施いたします。



郡山市の健診

郡山市の特定健診(対象は郡山市の国民健康保険加入の方)、後期高齢者健診、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)、骨粗しょう症検診などを実施いたします。



協会けんぽ生活習慣病健診

協会けんぽ(社会保険)加入の方が対象です。一般健診、付加健診、乳がん・子宮がん検診、肝炎ウィルス検査などを実施いたします。



特定健診

各種健康保険組合、協会けんぽ(社会保険)、共済組合などに加入されている被扶養者(40才～74才)の方が対象です。医療保険者によっては受診できない場合がありますので、お問い合わせください。
※国民健康保険加入の方は郡山市の健診の対象になります。



健康生活応援チェック

日常生活習慣をチェックするコースです。体力、食事や運動などライフスタイル全体を判定し、安全で効果的な健康づくりのお手伝いをします。



特定保健指導

医療保険者の依頼により、メタボリックシンドロームの予防・改善のための保健指導を行います。医師・保健師・管理栄養士・トレーナーの専門スタッフが、動機付け支援、積極的支援を実施いたします。



超音波検査のおすすめ

当センターでは、新しい機種の導入により、的確な画像診断が可能になります。



超音波検査は・・・

- 検査する部位は主に、肝臓、胆のう、膵臓、腎臓、ひ臓などを観察して自覚症状のない病変を早期発見します。
- 使用する超音波は人体に害がありません。
- メタボ対策にも有効です。

※各種健診のオプションとして検査できます。詳しくはお問い合わせください。

こんにちは

要介護認定調査センターです

要介護認定調査センターでは、郡山市から委託を受けて、要介護認定の申請をした方に介護支援専門員が公正かつ確に訪問調査を実施しています。

(財)郡山市健康振興財団

〒963-8024 郡山市朝日2-15-1 (郡山市保健所内)

◆健康センター

◆要介護認定調査センター

◆共通

TEL.024-924-2911

TEL.024-924-2913

FAX.024-924-2907

●お問い合わせ/直接またはお電話で

平日:8:30~17:15(土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

<http://www.marugotokenkou.com>

まるごとけんこう

検索

