

♪ 今月の健康：体力低下を防ぐには

お正月三日・・・どのように過ごされましたか？え、寝正月？・・・普段忙しい方はそれもよいですね。しかし、あまりダラダラしていると仕事が始まった途端、疲れが抜けなくて辛くなることも。残念ながら、人の体力は年齢と共に低下していきます。少しでも体力低下を予防し、生き生きとした毎日を送れるよう、心がけてみてはいかがでしょうか。

① 2つの体力・行動体力と防衛体力

私たちはよく「体力が落ちた」とか「体力がなくなった」とひとくくりに表現してしまいがちですが、実は体力には定義があります。走ったり跳んだりする運動能力の基礎になる「行動体力」と、病気に対する免疫力などを表す「防衛体力」の2つです。人間の体というのは、基本的に20代をピークとして衰え始めます。これは仕方のないことです。しかし、体力低下のスピードを緩めることはできます。それに必要なのが、行動体力をつけることなのです。適度な運動をする人としらない人では、20代でも体力年齢に差が出るとか。加速して体力が低下していく30代、40代になるとその差はどんどん開いて行きます。そして行動体力が低下すると、体の機能自体が低下していくため、防衛体力もどんどん下がるのです。運動不足が続いていると、まず心臓から弱っていくとか・・・。恐ろしいことです。

② 運動はいつから初めても効果アリ！

いろいろなスポーツは、確かに若いころからやっている方が有利です。しかし、ありがたいことに、体力低下を予防するためだけならば、運動はいつから初めてもきちんと効果を感じることができます。今さら、と思わず、何かスタートしてみてください。体力は使わないとどんどん衰えていきます。運動をしないことで筋肉量が低下していくと、肺活量も落ちますから、体内に取り入れることができる酸素の量も減ってしまいます。酸素をしっかり体内に取り入れることでエネルギー効率も上がりますし、栄養分も体の隅々まで行きわたらせることができる

のです。ちなみに酸素を取り入れることができる量も加齢と共に低下していくため、年を取ると太りやすくなるということもあります。体力低下を予防するためのスポーツは、ハードでなくても大丈夫。しかし毎日しっかり続けることが大事です。ジョギングやウォーキング、水泳などの有酸素運動を、毎日少しずつでもよいので続けましょう。1日30分程度でも、1ヶ月後には見違えるようになりますよ。



赤土院長のつぶやき

新しい一年がスタートしました。昨年とはどんな一年でしたか？今年とはどんな年にしたいですか？どなたも、そんなことを考える時だと思えます。

私は12月初めに誕生日を迎えるので、12～1月はますます新たな気持ちで迎えることができます。先月の誕生日の際には、多くの友人や仕事関係の仲間、そして家族からお祝いの言葉をもらいました。どうもありがとうございます。40という大台に乗ったのもあって、心機一転がんばるぞー！な気分です。

40歳になったし、新しい年になったし、この一年は悔いのないようないろんなことを頑張りたいと思います。昨年は、これという目標を立てて着実に実行したら、きちんと達成できたので、今年もその流れを崩さないようにしたいものです。

だから今年は、**今年の目標をここで発表し、「必ず達成する宣言」**をさせていただきます。

目標1. 体重を〇キロ減らし、体重・体調ともに維持する

何キロ減らすのか発表しないと意味ないのでは？というツッコミはしないでください。自分の中で理想としている体重があるので、今年はそのを目指します。うまくいっているかどうかは、なんとなく見た目で見ついていたいただけとありがたいです。

ダイエットはよく女性の永遠のテーマのように言われますが、男性でも、いい歳になってくると本気で取り組まないといけなくなりますね。お腹の出たオジサンにならないよう気をつけたいと思います。

目標2. なるべく薬に頼らない生活をする

もともと、薬に頼り切った生活をしていただけでもないですが、この冬のようにインフルエンザが早めに流行したり、いろんなウィルス性の病気が蔓延したりしても、常に体を健康に、抵抗力の高い状態にしておくことで乗り切るようにしたいと思います。

ただし、良質なサプリメントは摂取してもいいという考えです。私はビタミンCを飲んでます。お肌の乾燥もマシになるし、風邪を引きにくくなるし、何より体が元気になる感じがするのがいいですね。もしあなたが喫煙者なら、またはあなたのご家族でタバコを吸う人がいるなら、ビタミンCはお勧めです（もちろん禁煙するに越したことはありませんが...）。

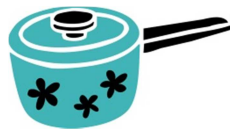
今年の目標は、二つとも健康に関することにしました。仕事を頑張るにしても、家族と過ごすにしても、自分自身が健康で元気でなければいけませんもんね。あなたもぜひ、今年一年を元気に過ごすための健康目標を考えてみてくださいね。

2015年もどうぞよろしくお願ひ致します。





旬の食材レシピ 水菜



水菜の旬は12月～3月。本来は冬から早春の京野菜です。

【水菜の効用】

色は薄いけれど、実は緑黄色野菜である水菜。皮膚の粘膜を保護する作用のあるβカロテンや、美白、風邪の予防や疲労回復、肌荒れの予防などに効果を発揮するビタミンC、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸が含まれています。そのため、女性の美容のためにもよい野菜として注目が集まっています。また、最近注目され、研究が進められている水菜ポリフェノールは、肌の新陳代謝を高めしてくれる作用も。特に女性に積極的に取り入れてほしい野菜です。

【水菜と海苔のごまゴマサラダ】

材料 … 水菜 1把 板海苔 1/4枚 ごま油 大さじ1
塩 小さじ1/2 すりごま 適量

作り方

1. 水菜は洗い、食べやすい長さに切って水切りをしておく。
2. 板海苔は焼いてから手でもみ、もみのりにしておく。
3. 水菜にすりごま、ごま油、塩を入れざっくり混ぜ合わせて和える。
4. 上からもみのりをぱらぱらっと乗せて出来上がり。

水菜をゆでて同じように和えてナムルのようにするのもオススメ。お好みで糸唐辛子などをプラスしても韓国風になり、おいしいですよ。

頭の体操・ナンプレに挑戦！

縦と横の各列9マスには、1～9の数字が1つずつ入ります。3×3の太枠の中の9マスにも、1～9の数字が1つずつ入ります。したがって、縦、横、太枠内のいずれにも同じ数字は入りません

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | | 1 | | | 8 | 9 | | 7 |
| | | | | | | 1 | | 8 |
| | | | | 2 | 9 | | 4 | |
| 3 | | | | | 6 | | 7 | |
| | 9 | 7 | | | | 4 | 6 | |
| | 6 | | 7 | | | | | 9 |
| | 7 | | 4 | 9 | | | | |
| 2 | | 5 | | | | | | |
| 4 | | 9 | 3 | | | 8 | | 6 |

《編集後記》

1月は古くからの行事が多い月です。2日は書初め、7日は七草、そして11日は鏡開き……。日本ならではの素晴らしい風習がたくさん残されています。特に七草は、胃腸を休めるためにも合理的。薄味のおかゆで、年末から続く胃腸の疲れをいやしてみませんか。七草はスーパーにパックになって売っていますが行楽がてらに採りに行くのも楽しそうですね。

また、鏡開きは鏡餅を木槌などで割っていただきますが、これは無病息災を祈る行事です。1月からしっかり健康を意識して、元気な1年を過ごしたいものです。

お体に関して気になる事などがあれば、お気軽に当院へどうぞ！ご来院をお待ちしています。



代表 赤土真一

あなたとみんなをつなぐ、げんきにする



オフィス伊丹健康通信



2015年1月号



こんにちは！新たな年が始まりました！お正月はいかがお過ごしだったでしょうか。そろそろお正月気分も抜け、お仕事モードに入る方も増える事でしょう。シャキッとした、新たな気持ちで今年も一年、頑張ってください。体調にはくれぐれも気を付けながら……。今週も健康情報満載のニュースレターをお届けします。

発行：オフィス伊丹

住所：伊丹市行基町 1-1-1

そのやヒルコート 1F

電話：072-744-1260

治療のご予約はお電話で！

受付時間：月～土 8時30分～12時

15時～19時30分

冬の健康 喉に詰まらせないためには

食べ物が喉に詰まりやすいのは、口腔内の状態に大きな原因があります。高齢者は唾液の分泌量が少なくなり、口腔内が乾燥しやすい上に咀嚼機能も低下しているため、のどに詰まらせてしまうのです。咀嚼機能の弱い幼児も同じです。

予防するためには、水分を先、または一緒にとることです。口の中を潤わせてからよく噛んで食べるようにすると、詰まらせる可能性は激減します。ドライマウスなどの方にも有効です。また、飲みこみやすく咀嚼しやすいように何でも小さめにしておくこともお勧めです。

《オフィス伊丹からのお知らせ》

☆2015年が始まりました！

本年も、あなたの健康パートナーとしてお役に立ってまいります。どうぞよろしくお願い致します。

☆美容部門スタートします！

「お腹のポヨ肉が気になる」「出産前の体型に戻りたい」「年齢肌が気になる」などなど、お肌や体型でお悩みのあなたにオススメの美容コース（担当：妻）がいよいよスタートします。詳細については後日お知らせいたしますが、気になる方はご来院時に直接お問い合わせください。