

ジョイント

J O I N T

vol.69

【発行】

● 武部整形外科リハビリテーション
〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

【編集】新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

秋から始める健康生活



「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」と言うように、秋は、1年中で最も活動しやすい時期と言えます。今回は健康について、栄養、運動、休養3つの言葉をキーワードに考えていきます。

また、「フラ」と題して行った、健康教室の様子も掲載しています。この時期に1度自分の生活を振り返り、健康について考えてみてはいかがでしょうか。



「健康」ってどういう状態？

1番目に、身体に痛いところがない、病気がない「身体的に健康な状態」。2番目に、悩みやストレスがない「精神的に健康な状態」。3番目に、町内会の集まりに参加したり、家庭で家事を受け持ったりと何か役割を持つ「社会的に健康な状態」をいいます。

健康生活を送るための3つのキーワード ～栄養・運動・休養～

栄養

バランスのいい食事をとることが健康づくりに大切です。そのためにはいろいろな食品を少しずつ食べるようにしましょう。

「3色食品群」ってご存知ですか？

3色食品群とは、食品を身体の中での動きによって3つのグループに分けたものです。

赤（血や肉を作る食品）、緑（身体のバランスを保つ食品）、黄（エネルギーになる食品）の3つに分けられます。



赤色の食品には、



肉類、魚介類、豆腐・大豆製品、牛乳・乳製品があります。

緑色の食品には、



緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ類、海藻類、果物があります。

黄色の食品には、



ごはん、パン、めん、小麦粉、いも類があります。

この3つのグループの食品をバランスよく食べるようにしましょう。

秋が旬の体にいい食べ物を紹介します。

秋刀魚(さんま)

秋刀魚には、タウリンという栄養素が多く含まれ、心臓や肝臓の動きを良くしたり、血液中のコレステロールを減少させ血圧を正常に保つ効果があります。冷凍保存した秋刀魚は1年中ありますが、生鮮サンマは9～12月が旬です。腹がしっかりとっていて銀色に光り、尾の付け根当たりが黄色みを帯びているのがおいしいそうです。大根おろしを添えて食べましょう。



茄子(なす)

ナスは秋になると皮が柔らかくなり、実が引き締まっておいしくなります。

ナスは成分の90パーセントが水分で、他に食物繊維や糖質が含まれています。



運動

健康づくりを目的とする運動は、ウォーキングやジョギング、水泳など運動中に呼吸をしながら行う有酸素運動が効果的です

ウォーキング

ウォーキングとは、すなわち歩くことです。ウォーキングは場所や時間帯を自分で自由に選べます。また、特別な用具も必要ありません。運動のできる服装と、運動靴があれば誰でも気軽に、始めることができます。

* ウォーキングなど運動をする前の準備運動、終わったあとの整理運動は忘れずに行いましょう。

* 始める前に、健康診断を受けてウォーキングが身体に適した運動かどうか確認しましょう。



着地するときは、まずかかとをつき、次に、つま先へと体重をかけていきます。

つま先でしっかり地面を踏みます。

休養

休養には2つの要素があります。休むことと、養うことです。仕事などで疲れた身体や心の回復を図り、元の元気な状態に戻すこと、また、趣味活動をしたり、集まりに参加したりして、ゆとりある生活を送ることをいいます。

休養をとることでストレスを解消できます。方法は人によって様々です。庭の手入れをすることがストレス解消になる人もいれば、温泉に入りに行くことがストレス解消になる人もいます。自分にあった休養方法を見つけてください。

健康三三知識

日本酒は1時間に1合のペースで

「酒は百薬の長」といいますが、飲みすぎは体に害を及ぼします。肝臓のアルコール処理能力は、日本酒の場合1時間に1合のペースと言われています。ビールなら大瓶1本、ウイスキーならシングル2杯がこれに相当します。秋の夜長、ペースを守って、おいしく、楽しく健康に飲みましょう。



二日酔いやカゼ予防に柿

柿は栄養豊富なかんごものです。アミノ酸が豊富に含まれており、肝臓の解毒作用を盛んにします。お酒を飲む前に食べれば悪酔いを防ぎますし、二日酔いの際に食べれば気分がスッキリします。また、カロチンやビタミンCも多く含まれているので、風邪に対する抵抗力が高まります。

健康教室

平成21年8月20日木曜日、「フラ」と題して第143回健康教室を開催しました。
aloahiの坂平 みやさんと仲間達をお迎えし、フラを披露して頂きました。また、アロハの曲に合わせて、みんなで楽しく体を動かしました。



今回「フラ」を披露してくれたみなさんです。



実際に踊ってみると難しいものです…。



リハビリ室は
ハワイ気分につつまれました。



子供たちもかわいい踊りを見せてくれました。

本場の衣装を身にまとい、
打楽器で生演奏していただきました。



手の動きにも意味があります。

今回フラを
披露してくれた
坂平みやさん。



フラ(HULA)

ハワイの言葉でフラとは踊るという意味になります。昔、ハワイには文字がありませんでした。その為、後世に受け継ぎたい歴史や文化などを歌と踊りで表現してきました。ですから、波やお花など、手の動きには1つ1つ意味があります。楽しみながら全身の運動が出来ます。

お知らせ

私たちの活動

医療チームとしてフットサル大会に参加してきました！

平成21年8月1日(土)、2日(日)に尼崎市記念公園総合体育館で開催された『中学1年生尼崎東ロータリークラブ杯フットサル全国選抜大会』に医療チームとして参加してきました。開会式の後は、フットサルのプロリーグであるFリーグの選手によってフットサルクリニックが行われました。みんな元気いっぱい楽しそうにボールを蹴っていました。



Fリーグ選手による、フットサルクリニックの様子



開会式の後全員で、はいチーズ！

次回の健康教室のお知らせ

10月20日火曜日13時30分～15時に開催します。

テーマは「おとぎ話 カチカチ山」です。

女優の三島ゆり子さん他をお迎えし、

おとぎ話を朗読していただきます。

皆様お誘いあわせのうえご参加ください。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

