

# 実践しよう 健康づくり



日々健康的な生活を送るためには、睡眠、食事、運動の3つが不可欠であり、それぞれをよりよく保っていくことがたいせつです。今月は、誰もが実践できる健康づくりについて紹介します。

**健康増進課健康増進担当**（内線）142、  
**在宅医療介護課地域包括支援センター**（内線）199

現状から考えられる懸念

現在、全国で感染が拡大している新型コロナウイルス感染症の影響により、不要不急の外出の自粛が続いている状況にあります。自宅で過ごす時間が多くなっていることで、体を動かす機会が減ったり、食事が不規則になったり、寝つきが悪くなったりしてしまうことが考えられます。その結果、体の免疫力が低下し、新型コロナウイルス感染症に限らず、さまざまな感染症や病気にかかるリスクが高まる可能性があります。このような状況下で特に注目したいことが、健康づくりです。

健康づくりにかかせない3つのポイント

健康な体をつくるためには、じょうぶな睡眠や栄養バランスのよい食事、適度な運動がたいせつです。まず、睡眠には心身の疲れを回復させる効果があります。適切な睡眠時間は約6〜8時間と言われていますが、市民の健康づくりに関する現状や意向などを把握するために市が平成29年10月に実施した「蓮田市健康実態調査」において、成人1日当たりの平均睡眠時間は、6時間未満が4割以上を占めていることが分かりました。この結果から、睡眠時間が不足している人が一定数いることが分かります。

また、食事の面では、栄養バランスのよい食事を1日3食規則正しく食べることで、生活習慣病を防ぐ効果があります。特に野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれているので、毎日

摂取することがたいせつです。同調査によると、1日に野菜をじょうぶんに食べている人は10%未満であり、現状として野菜摂取がふじょうぶであることが分かっています。

さらに、運動に関しては、運動を行うことで心肺機能が向上し感染症にかかるリスクが低下することや、爽快感が得られることでストレスの軽減にもつながります。しかし、同調査結果では、1日のうちに歩く時間が1時間以上の人には2割半ばとなっていて、運動を習慣化している人が少ない状況にあります。

健康づくりのための取組み

このような状況を踏まえ、市は平成31年3月に「健康はすだ21（第2次）改定版・蓮田市食育推進計画」を策定し、健康づくりを推進する取組みを行っています。本計画の中の睡眠に関する取組みでは、体やこころの休養について周知しています。さらに、本計画の重点プロジェクトの1つとして、「みんなで野菜を食べようプロジェクト」を掲げ、1日3皿相当以上の野菜を摂る市民の割合を増加させることを目標としています。

また、幅広い世代のかが取り組める体操として、「はすぴい元気体操」の周知を行い、市民の体力向上や介護予防のための取組みを推進しています。

今回、「睡眠」「食事・栄養」「運動」のテーマごとに健康づくりを紹介しています。自宅で過ごす時間が多いこの時期に、自分自身や家族の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでみましょう。

P6-7

## 運動



### 在宅でも簡単に 体を動かそう

家の中でも簡単にできるストレッチや、はすぴい元気体操を紹介します。

P5

## 食事・栄養



### 野菜を たくさん食べよう

野菜を摂ることのメリットや、野菜を使ったレシピを紹介します。

P4

## 睡眠



### 質のよい 睡眠をとろう

質のよい睡眠をとるためのコツについて紹介します。

# 睡眠

質のよい睡眠をとろう

睡眠には、免疫力を高めるホルモンの分泌を促し、生活習慣病を予防する効果があります。睡眠による休養感が得られることでこの健康にもつながります。質のよい睡眠とは、就寝してから過度な時間がかからずに眠りに就くことができ、睡眠の途中で目覚めることが少なく、翌朝にすっきりと気持ちよく目覚めることができる状態を指します。質のよい睡眠をとることで、日中を活動的に過ごすことができ、生活リズムが整いやすくなります。質のよい睡眠をとるために効果的な日々の習慣について考えていきましょう。

## 体内時計をコントロールし脳に休息を!

睡眠には、脳を休ませ回復させる効果があります。人の体内時計は24時間より少し長めにできているため、起床時に朝の光を浴びたり、夜決まった時間に布団に入ること、体内時計のズレを調整し、脳を休めることにつながります。



## 質のよい睡眠をとるコツ

### 就寝前のNGアクション

- ・就寝直前の食事  
→胃腸が活発に働くため、眠りを浅くします。
- ・コーヒーや紅茶などのカフェイン、たばこのニコチンの摂取  
→覚醒作用があります。
- ・アルコールの摂取  
→利尿作用があるため、明け方の眠りが浅くなります。
- ・テレビ、パソコン、スマートフォンの使用  
→強い光が脳を刺激し眠気を妨げます。



### 昼間の過ごし方

昼間の過ごし方は、睡眠の質に影響を及ぼします。日中に、散歩やストレッチ、軽体操などの適度な運動をすることが質のよい睡眠につながります。

また、特に高齢者のかたは、夜間の睡眠が浅くなる傾向があるため、15~30分の昼寝をすることもおすすめです。



# 食事・栄養

野菜をたくさん食べよう

野菜には、健康な体をつくるために不可欠な栄養素が多く含まれています。体に必要な1日分の野菜は350グラムと言われていきます。手間をかけずにできる範囲で、少しずつ野菜を食べる量を増やしていくことを心がけましょう。また、外食の際にも、野菜が含まれたメニューや、主食・主菜・副菜のそろった定食などを選ぶことがおすすめです。市内の食育推進計画を推進している食育推進員連絡会議で作成した、食育推進員のおすすめの野菜レシピである「はすベジレシピ」を紹介いたします。日々の食事の一品に野菜料理を取り入れてみましょう。

## 野菜を摂る6つのよいこと

### ① 高血圧予防

かぼちゃやにらなどに多く含まれるカリウムは、血圧上昇作用のあるナトリウムを排泄します。

### ② 肥満予防

よくかんで食べることで満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

### ③ 便秘予防

ごぼうやブロッコリーなどに多く含まれる食物繊維が腸の中をきれいにします。

### ④ 糖尿病予防

食事の始めに野菜を食べることで血糖値の上昇を緩やかにします。

### ⑤ 貧血予防と骨粗しょう症予防

ほうれん草などの葉物野菜に多く含まれる鉄分やカルシウムを摂取することが予防につながります。

### ⑥ 美肌効果

ピーマンやブロッコリーに多く含まれるビタミンCは、コラーゲンを作るために不可欠な栄養素です。

## はすベジレシピ

### 豆苗とツナの和え物



材料(2人分)

- ・豆苗 1パック
- ・(新)たまねぎ 40g
- ・ツナ缶(ノンオイル) 1缶
- ・★すりごま 小さじ1
- ・★塩 ひとつまみ
- ・★こしょう 少々
- ・★中華だし お好み
- ・★ごま油 大さじ1
- ・すりごま(盛り付け用) 小さじ1/2

- ①豆苗は洗って、4cm程の長さに切り、熱湯にさっと通して冷水で冷やし、水気を切る。
- ②(新)たまねぎは薄めにスライスする。

材料(2人分)

- ・チンゲン菜 160g
- ・ウインナー 40g(2本)
- ・ぶなしめじ 40g
- ・にんじん 20g
- ・牛乳 100cc
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ1

### 骨元気 チンゲン菜のミルク煮



- ①チンゲン菜は根元を切り落とし4cmくらいに切り、茎と葉を分ける。
- ②ウインナーは斜めに1cmの厚さに切る。
- ③しめじは石づきを切り、食べやすい大きさに分ける。にんじんは薄めの短冊切りにする。

- ④フライパンに油を引きウインナーを色づくまで炒め、③とチンゲン菜の茎を炒める。
- ⑤しんなりしたらチンゲン菜の葉を炒め、牛乳とコンソメを加え、2分程煮て、塩とこしょうで味を整えたら器に盛り付ける。

## はすぴい元気体操

①

### 腕を前に上げる運動

おもりをしっかりと持ち、前方に向かって腕が床と水平になるまで、ゆっくりと上げていく。その後、ゆっくりと腕を下ろす。



②

### 腕を横に上げる運動

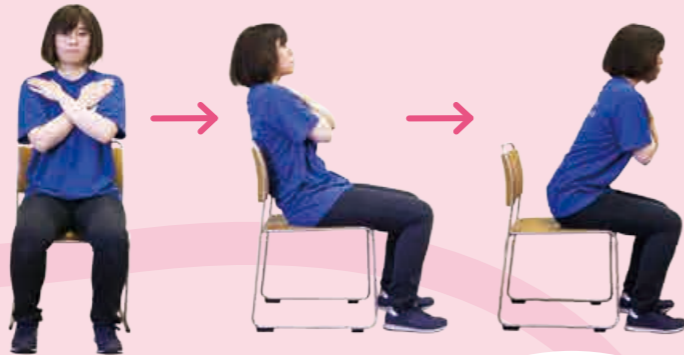
①と同様に、おもりをもち、横に向かって腕が床と水平になるまで、ゆっくりと上げていく。その後、ゆっくりと腕を下ろす。



③

### 椅子から立ち上がる運動

おもりを置き、腕を胸の前で交差させる。椅子の背もたれに背中をつけ、ゆっくりと体を前に戻し立ち上がっていく。その後、ゆっくりと座っていく。



⑥

### 脚を横に上げる運動

⑤と同様に、椅子の背もたれを持ち、脚を横にゆっくりと上げていく。その後、脚をゆっくりと戻す。



全ての動作において、8秒間かけて動かし、8秒間かけて戻すことを意識しましょう。その際、「1、2、3、4…」と声を出して数を数えていくことがポイントです。

### すぐに出来る！ ペットボトルを使ったおもり

はすぴい元気体操では専用のおもりを使用しますが、ペットボトルで代用できます。ペットボトルの大きさは500ミリリットルがおすすめで、自分自身の負担にならない程度に水の量を調節できます。手拭いや薄手のタオルを2枚用意しましょう。

①2枚の手拭いのそれぞれの半分程が重なるようにし、その上にペットボトルを置く。



②ペットボトルをくるむように手拭いを巻き付け、両端をひねるようにしたら完成。



④

### 膝を伸ばす運動

足首におもりを巻き、膝がまっすぐ伸びるまで、脚をゆっくりと上げていく。足首の角度が90度になるように反らしていく。その後、ゆっくりと元に戻す。



⑤

### 脚を後ろに上げる運動

椅子の背もたれを持ち、脚を後ろにゆっくりと上げていく。その後、脚をゆっくりと戻す。



# 運動

在宅でも簡単に  
体を動かそう

家の中でも簡単にできるストレッチや、はすぴい元気体操をご紹介します。自分自身の体調に合わせて楽しく取り組んでみましょう。



公益社団法人 埼玉県理学療法士会  
蓮田市担当アドバイザー  
医療法人社団弘人会 中田病院  
理学療法士 大塚 幸永さん

はすぴい元気体操は簡単な動きでできるところがポイントで、若い世代から高齢者まで幅広い世代のかたが取り組みます。運動は継続することが重要です。継続するためには、家族や周囲のかたと「今日はこんな活動をした」といった情報交換をすることでモチベーションを上げることも効果的です。なによりも楽しみながら運動を行うことがいちばんたいせつです。

はすぴい元気体操を  
行う前に！

## 簡単ストレッチ



脚を肩幅くらいに開く。片方の腕を上げ、その反対側に向かって、腕と体を傾けていく。その後、ゆっくりと元に戻す。



腕を45度程度上げる。腕を体に巻き付けるようにして、後ろに向きながら体をひねる。その後、ゆっくりと元に戻す。

①脚を肩幅よりも少し広めに開く。膝を伸ばしたまま、体を前に曲げていく。



②腰に手を当て、体を反らすようにして上を向く。

1

3

2

4

①3と同様に、脚を肩幅よりも少し広めに開き、膝を伸ばしたまま、体を一方のつま先に向かって前に曲げていく。



②手を斜め45度上に上げ、天を仰ぐように上を向く。