

Health for All, All for Health ハイ健康です



人間ドック・健診施設
機能評価認定施設



労働衛生機関評
価機構施設認定

Vol.125



イラスト・文/坂口芳枝

INDEX

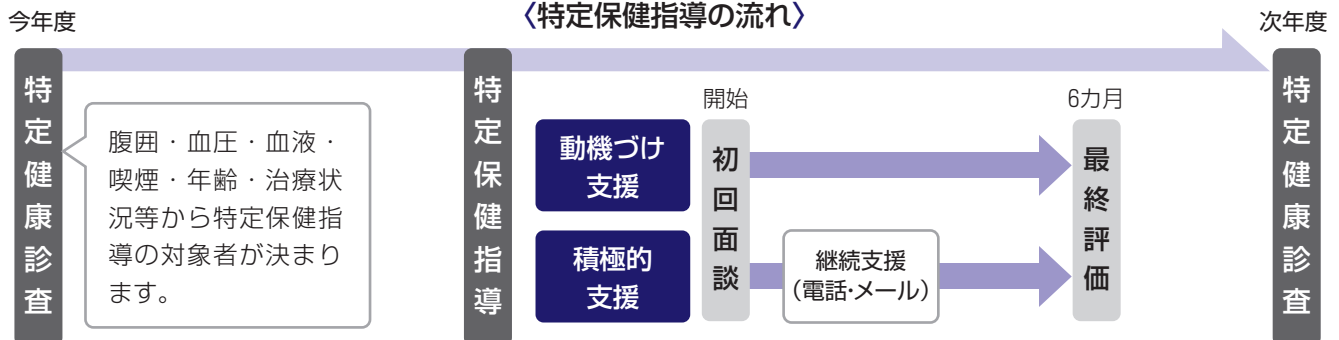
特集.....	2~3	いつも元気に.....	8
「特定保健指導の成果」		「熊本市にお住まいの阪本直治さん」	
トピックス.....	4	健康フロンティア.....	9
「保険診療になりました! ヒロリ菌の除菌治療」「リレー・フォー・ライフくまもと」に参加!ほか		「節電努力目標、達成への取り組み」「熊本赤十字病院、西日本初の小児救命救急センターに指定」	
くらしの健康小辞典.....	5	健康へのアドバイス.....	10
「いつでもどこでも『プラス・テン!!』」		「PM2.5(大気汚染) VS 喫煙」	
フォトレポート.....	6~7	クイズ&クイズ/元気くん/ご質問にお答えします.....	11
「皆様の健康づくりを担って35年~集団健診の変遷」		すこやかクッキング/簡単!ロコトレ.....	12



メタボリックシンドローム改善につながっている「特定保健指導」



平成20年度にスタートした特定健康診査は、第一期の5年間が終了。平成25年度から第二期に入りました。目標とするメタボリックシンドロームの予防・改善につながっているかどうかを、当センターの特定保健指導の成果を基にご紹介します。



※特定健康診査は、医療確保法（高齢者の医療の確保に関する法律）に基づき、医療保険者に実施が義務づけられています。対象は40歳から74歳の被保険者及び被扶養者です。

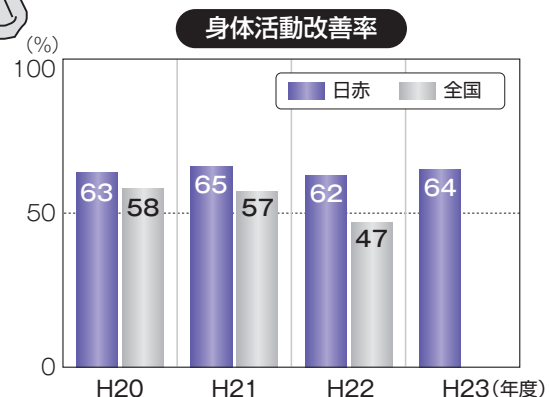
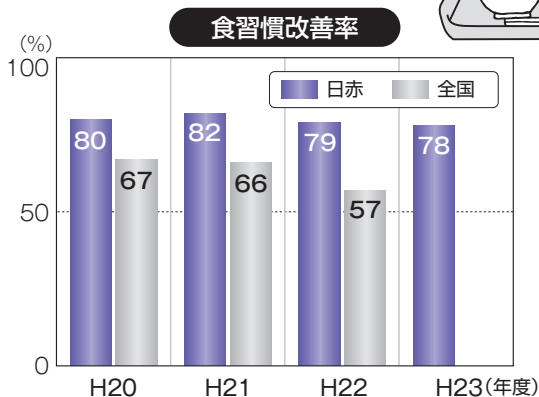
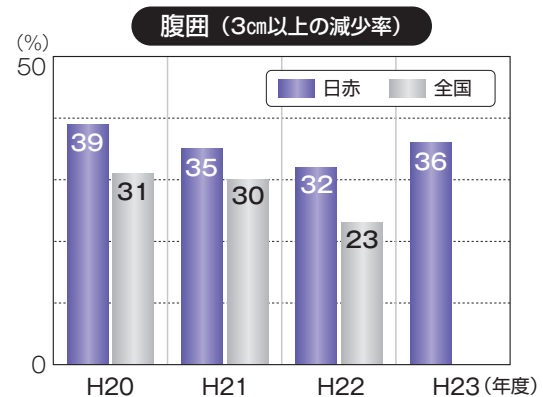
6カ月後（終了時）の改善状況は？

■対象：当センターの特定保健指導終了者
〈参考資料として全国調査と比較〉

6カ月後の指導終了時の結果から、腹囲改善率、食習慣・身体活動改善率を年度ごとに観察しています。



腹囲の減少、食習慣・身体活動のいずれも、全国調査より高い改善傾向がみられました。支援別では積極的支援の改善がより高率でした。



※「全国」の値：「人間ドック全国調査及び特定健診保健指導アンケート調査」の結果

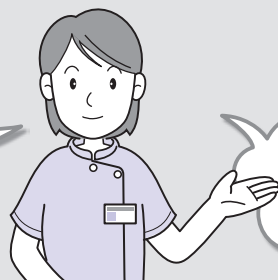
1年後に改善がみられ、3年後もその状態をほぼ維持。

1年後のメタボ改善は？

1年後に「メタボ該当者及び予備群が何%減ったか」を、年度ごとに示したのが右のグラフです。ドック受診時の特定保健指導対象者（動機づけ支援・積極的支援）を、特定保健指導「実施者」「非実施者※」に分けて比較しました。

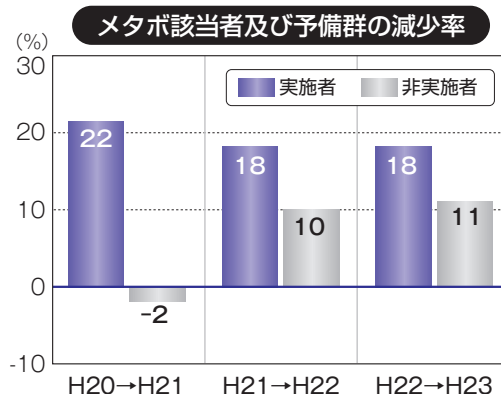
※：ご本人の意思で中止等

実施者は非実施者より改善が高率で、毎年約5人に1人が「メタボ該当なし」への改善！



また、非実施者も2年目以降に改善率が上昇！過去の実施経験や他機関での実施など、保健指導の機会が増えた影響だと推測されます。

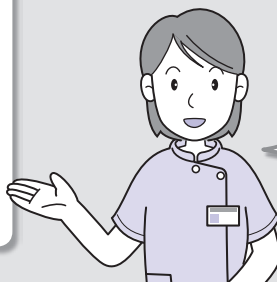
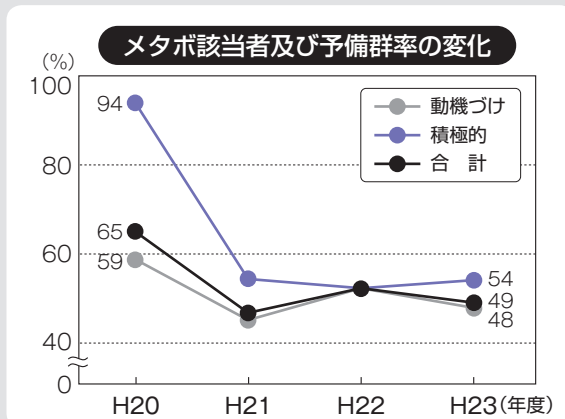
■対象：ドック受診時に動機づけ支援または積極的支援対象者となった受診者



3年後も改善を維持！

■対象：平成20年度ドック当日に特定保健指導を実施し、4年連続ドックを受診した274人（動機づけ支援224人・積極的支援50人）

平成20年特定保健指導実施者の「メタボ該当及び予備群率」について3年間の変化をみたのが左のグラフです。



特定保健指導実施の1年後に改善がみられ、その後もほぼ維持されています。特に積極的支援の改善が目立ちます。

▶メタボリックシンドローム判定基準

メタボ該当………腹囲該当+●2つ以上
メタボ予備群………腹囲該当+●1つ

腹囲 男性：85cm以上
女性：90cm以上



- **血圧**（収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上）
- **脂質**（中性脂肪150mg/dl以上またはHDL-C40mg/dl未満）
- **血糖**（空腹時血糖110mg/dl以上）

●は内服治療中も該当となります。

特定健康診査のご予約／☎096-387-6710（健診管理課）
特定保健指導のご予約／☎096-387-6877（健康支援課）

保険診療になりました！ ピロリ菌の除菌治療



ヘリコバクター・ピロリに感染すると、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃がんを起しやすくなると言われています。ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎がある方は、保険でピロリ菌の除菌治療ができるようになりました。当センターでは、消化器外来においてピロリ菌の除菌治療を行っています。

除菌治療の 保険診療適用 範囲

- ①胃・十二指腸潰瘍
- ②胃MALTリンパ腫
- ③特発性血小板減少性紫斑病
- ④早期胃がんに対する内視鏡的治療後
- ⑤ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎

※⑤については、ヘリコバクター・ピロリの検査が陽性であり、かつ内視鏡検査でヘリコバクター・ピロリ感染胃炎を確認した場合です。

【消化器外来】
お問い合わせ
ご予約

日本赤十字社熊本健康管理センター 医事・PET業務課

診療日／火曜(8:30～12:00) 木曜(8:30～17:00) ※予約制

☎096-387-8630(外来予約) 受付／8:30～17:00(土日・祝祭日を除く)

「第50回 日赤健康歩こう会」 を開催



運動公園近くの神園山にも登山

昭和59年から始まった「日赤健康歩こう会」が、5月11日の開催で50回目の大きな節目を迎えました。

記念すべき今回は、2コース(日赤～運動公園～日赤の約14km、運動公園周回約7km)、45名のご参加をいただきました。ウォーキングで心地よく汗をかいた後は、災害時などの炊き出しに使われる「米炊き袋」を使ったカレーで昼食。午後からは救急法の講習や抽選会なども催しました。

「リレー・フォー・ライフくまもと」 に参加

5月11日・12日の両日、熊本市中央区の白川公園で「リレー・フォー・ライフジャパン2013くまもと」が開催されました。これは28年前にアメリカで始まった、がん患者支援とがん啓発のための24時間チャリティーイベントで、今回は32チームが絆のたすきをつなぎました。

当センターも早期発見・予防を呼びかける啓発資料の展示などを行ったほか、職員がリレー・ウォークに参加。また、さまざまなステージイベントのほか、医師による最新のがん治療に関する講話や、サバイバー(がん体験者)による対談なども行われました。



当センタースタッフも参加



人気者のくまモンも登場！

Refresh Time

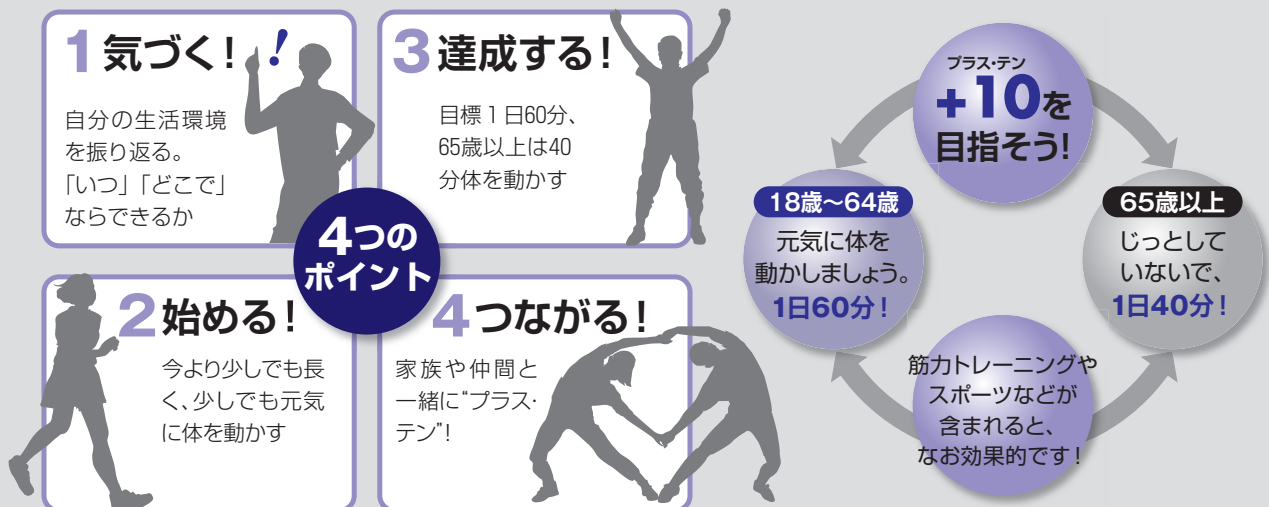
くらしの健康小辞典

いつでもどこでも「プラス・テン!!」

健康づくりのための身体活動基準2013とは？

厚生労働省では、2013年度からの第2次「健康日本21」開始に合わせ、運動指針と運動基準となる「健康づくりのための身体活動基準2013」を発表しました。第1次の報告を踏まえ、新指針では「**プラス・テン**(今より10分多く体を動かしましょう)」をキャッチフレーズに、身体活動の増加を促すよう呼びかけています。

健康のための一步を踏み出そう! ～アクティブガイド～



普段から元気に体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム*1、うつ、認知症などの発症リスクを下げることができます。「プラス・テン」で健康寿命を延ばしましょう!

*1: ロコモティブシンドローム予防の運動はP12をご覧ください。

身体活動

徒歩・通勤・階段昇降・買物・洗濯
子どもと屋外で遊ぶ・農作業 など

基準目標: 65歳未満は毎日60分、65歳以上は毎日40分の身体活動を行う
※基準目標の実行が難しい方は、今よりも10分多く体を動かすようにしましょう

運動

フィットネスクラブでのトレーニングや
テニス・サッカーなどのスポーツ、速歩 など

基準目標: 「毎週60分運動をする」
「運動習慣を持つ」
※できれば、30分以上の運動を週2回以上行う

血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動(=生活活動+運動)	運動	
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分(=10メッツ*2・時/週)	世代共通の方向性	世代共通の方向性
	18歳～64歳	3メッツ以上の強度の身体活動*を毎日60分(=23メッツ・時/週) ※歩行またはそれと同等以上	—	30分以上の運動を週2日以上
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことが確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。	3メッツ以上の強度の運動*を毎週60分(=4メッツ・時/週) ※息が弾み汗をかく程度	運動習慣をもつようにする
リスク重複者または受診勧奨者		生活習慣病患者が積極的に運動する際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。		

*2: メッツとは運動の強度を表す単位です。安静時を1とした時と比較して、何倍のエネルギーを消費するかを示しています。

出典: 健康づくりのための身体活動基準2013概要(厚生労働省、2013年)

血糖・血圧・脂質検査の異常、心臓や膝・腰に不安がある方は、まず医療機関で検査をし、保健指導等を受けたうえで運動を行いましょう。また、かかりつけ医師のある方は必ず相談をしてください。

皆様の健康づくりを担って35年

～集団健診の変遷～

県民の健康と幸せを願う“予防医学”の歩み

創立35周年を迎えた当センターの歴史は、小山和作名誉所長が終戦直後に医学生仲間と設立した「学生セツルメント」に始まります。その活動は多くの支援や協力を得て「新しい医療を創る会」「熊本県健康管理協会」へと発展。そして昭和53年「日本赤十字社熊本健康管理センター」の設立に至りました。今回は集団健診の足跡をご紹介します。

このコーナーは、当センターの創立35周年を記念し、設立以来行ってきた各事業の変遷を写真を中心に構成し、シリーズでご紹介します。今回は、その第2回目です。



最初の検診車「かめ号」▶

◀農村などでの健診風景



昭和53年頃は予防医学の知識が浸透しておらず、待っていても受診者が健康診断に訪れる時代ではありませんでした。当時の小山所長は「来ないなら、こちらから出向こう」と関係機関と協力。特に健康状態が懸念される農村の方々を対象に、集団健康診断の事業に取り組みました。

地域に向く健康づくり

より充実した健診 ～常に最新設備を～

昭和50年代後半から60年代にかけて、さまざまな検査機器を装備した検診車を配備。施設外であっても、より充実した総合的な健診が可能となりました。



いつの時代も最新の検査機器で早期発見へ

当時の職員の声

「受診者の増加に伴い、集団健診を終えてセンターに戻ってからデータ整理・機器の消毒・翌日の準備等、遅くまで仕事が続きました。しかし、集団健診を通じて県民の皆様の健康づくりに貢献できる喜びでいっぱいでした」

予防医学の先駆けとして

スタッフ一同、「自分の健康と生命は自分の手で守る」の信念のもと、保健師や栄養士等による健診後の指導・教育にも力を入れました。併せて、住民の意識調査等による受診率向上に取り組み、昭和56年には予防医学中央会の「児玉賞」を受賞。当センターの包括的な健康支援は、予防医学の先駆けとして評価されたのです。その後、多くの関係団体・企業等のご協力のもと、健診の受診者数は飛躍的に増加しました。

健診後、保健師・栄養士が事後指導▶



▲当センター設立の貢献者、故・河津寅雄氏



受付や血圧測定風景▶





台数も増え、搭載機器もさらに充実

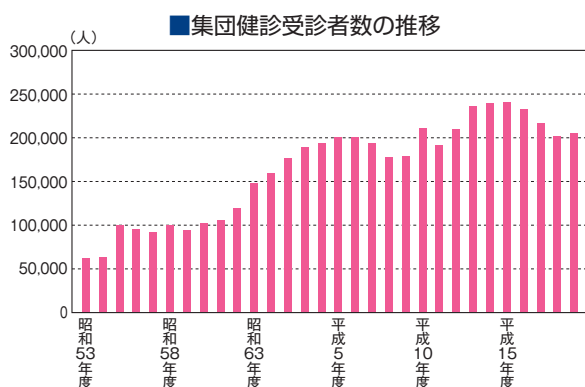
現在、施設内の医療機器をはじめ、検診車搭載の機器もデジタル化。同時に、画像管理システムも整備し、十分なセキュリティ管理のもと、検査画像を一括管理している。

「Health for All, All for Health」(すべての人に健康を、健康に全力を)にも通じます。設立以来、常に最新機器と専門スタッフを揃え、全力で県民の皆様の健康づくりを支えてきたことが集団健診の歴史を築いたとも言えます。

信念と自負
「精度にこだわる！」

多忙を極めても、スタッフが信念を持って守り抜いたのが

「検査精度を絶対に落とさない」でした。これは、当センターの理念





「人と競わずマイペース」で

トレーニングルーム来所1000回を突破

ヘルスケアクラブ会員
さかもと なおはる
阪本 直治さん (熊本市)

当

センターのヘルスケアクラブ会員の阪本直治さんは、現在78歳。週2回、北館6階のトレーニングルームを訪れ、卓球などで汗を流されます。

平成9年の定年退職を機に、すでに会員になっていた奥様に続いて入会。「とにかく体を動かすのが好きで、汗をかかないと1日が終わらない」と話す阪本さん。今年5月には来所回数が1000回を超え、クラブの長老的存在です。他の会員やスタッフからは親しみを込めて「おとうさん」と呼ばれています。

2度の心臓手術も克服し運動継続

阪

本さんが続けている運動の一つがランニング。指宿菜の花マラソンや天草パールラインマラソンにも度々出場するほどの健脚ですが、「私のマイペースで走る。健康ランニング。人と競おうとすると心も体も無理をしてしまいますからね」と、長続きの秘訣を披露。

心身ともに健康そのものといった印象の阪本さんですが、平成19年には2度にわたる心臓の手術を経験しました。幸い大事には至りませんでした。リハビリのためにランニングや運動を休まなければならない時期も。しかし、その後はフルマラソンを完走するまでに回復。また食生活も工夫し、「センターからもらった料理の塩分の一覧表を参考に、家内が減塩料理を作ってくれるほか、自分でも種類のスープは残すようにしています」と、普段から、スタッフからのアドバイスなどを参考にしているそうです。さらに、年に一度は当センターの人間ドックも受診するなど、健康管理にも務めていらつしやいます。

長続きの一因は仲間やスタッフとの交流

そ

んな阪本さんの目標は、「80歳までは頑張っってランニングや運動を続けたい」ということ。それを達成する上でも、ヘルスケアクラブに通うことが「張り合いになっている」と語ります。

また「運動という共通の趣味を持つ家内と一緒に来るだけでなく、トレーニングルームに集まるいろんな世代の人たちと交流できるのが嬉しい」と、クラブ利用の効用を力説。さらに「指導してくださるスタッフの皆さんにも感謝の言葉しがありません。会員やスタッフが素晴らしい人ばかりなのも、私の運動が長続きする理由の一つでしょうね」と、こやかに微笑みながら汗をふく阪本さん。



トレーニングで汗を流す阪本さん



当センタースタッフと指宿菜の花マラソンにも参加



入会のきっかけになった奥様と

節電努力目標、達成への取り組み

東 日本大震災の影響による電力不足、地球温暖化の原因となるCO₂(二酸化炭素)排出削減へ向けて、事業所や家庭を問わず、積極的な節電努力が求められています。

当センターでも身近なところから節電の取り組みを始め、部署別に「節電努力目標」を作成。職員の積極的な階段利用、昼休み時間の消灯、夏季の冷房を控えて扇風機やうちわの使用等に取り組みました。また、定期的に努力目標の達成率を示し、職員の意識を高めました。

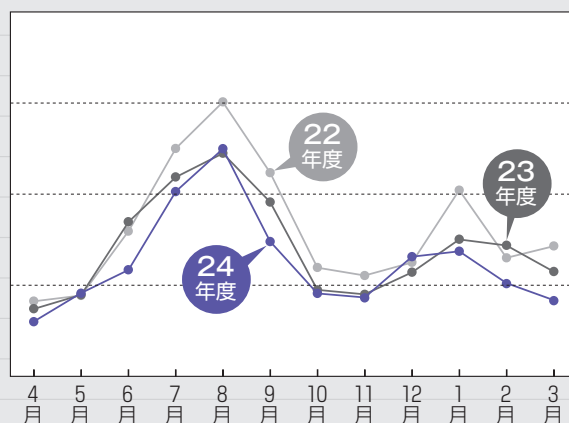
最大で-14.21%の節電達成

そ の結果、平成24年度は電気使用量が前年同月比平均-3.7%、月で最大-14.21%の節電を達成しました。この大きな成果は、夏季・冬季の室内温度設定にご協力いただきました受診者の皆様のおかげです。本当にありがとうございました。

今年度は全館でLED照明を導入。長寿命で発光効率がよく、明るさを維持しながら電力消費量を抑制するのが特徴です。ご来館の際はぜひ、照明にもご注目ください。

電気は日常生活に欠かせない大切なエネルギーです。これからも上手に付き合い、皆様の受診環境に配慮しながら、今年も節電努力を続けてまいります。

■月別使用量の推移



＋ 赤十字 アレコレ

その②

このコーナーでは「赤十字」とは何かを、事業内容も交えてご紹介します。

熊本赤十字病院が、西日本初の小児救命救急センターに指定！

平成25年4月1日付けで、熊本赤十字病院が「小児救命救急センター」に指定されました。小児救命救急センターとは、診療科の領域を問わず、すべての重篤な小児救急患者を24時間体制で受け入れる施設として都道府県が指定するもの。熊本赤十字病院は全国で5番目、西日本で初めての小児救命救急センターとなります。



総合救命救急センター外観

充実した医療環境で質の高い医療を

同センターは、重篤な小児救急患者への対応として南九州では初の小児集中治療室(PICU)を整備したほか、救急初療室や診察室を増室。64列マルチスライスCTを設置するなど、充実した医療環境でより質の高い医療の提供を目指し、開設からの10カ月間に小児集中治療室入院患者262名を受け入れました。

今後も「一人でも多くのこどもたちの命を救う」を基本コンセプトに、熊本県の小児救急医療の「最後の砦」としての役割を全力で果たします。同時に、県内の多くの医療機関との連携を密にしながら、全国的にトップレベルにある県の小児救急医療体制のさらなる充実に貢献していきます。

PM2.5(大気汚染) VS 喫煙～その危険性と対策

大気汚染物質である「PM2.5」の日本への飛来が増加し、健康への影響が懸念されています。受診者の方々からの質問も寄せられているため、今回はPM2.5と喫煙に関するQ&Aを特集しました。

Q 最近、よく耳にするPM2.5とは何ですか？

A 大気中に漂う、径 $2.5\mu\text{m}$ （マイクロメートル）以下の小さな物質が、超小粒子物質PM2.5です。粒子が小さいので肺の奥深くまで入りやすいうえ、粒子の表面にさまざまな有害物質が付着していることから、健康への影響が懸念されています。

Q PM2.5の値が高いとどうなるのですか？

A 米国などの調査では、PM2.5値が $10\mu\text{g}/\text{m}^3$ 増加すると、心臓や肺の病気の死亡率が9%、肺がんの死亡率が14%、全死亡率が6%増加するとされています。

Q PM2.5の基準値はどうなっていますか？

A 「一年平均値が $15\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であり、かつ1日平均値が $35\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であること（平成21年告示）」です。そのため、1日のPM2.5値が $100\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超える日があることは異常な状態だといえます。

Q PM2.5は大気汚染だけの問題ですか？

A 大気汚染はすべての人々に影響する大きな健康問題なので、数値に気を付け注意することが大切です。ところが、PM2.5は屋内でもタバコの影響で異常に高くなります。さらに、タバコの喫煙には4700種類の化学物質が含まれ、70種類の発がん性物質も含まれます。大気汚染と併せて、喫煙への対策も重要なのです。

Q 受動喫煙は分煙で防げますか？

A 右の表で示したように、PM2.5測定値をみると、例えば完全な分煙でも出入り口付近に喫煙スペースがあれば、煙は屋内に入ります。このような知識を深め、受動喫煙防止に努めることで心臓病や肺疾患は確実に減少します。

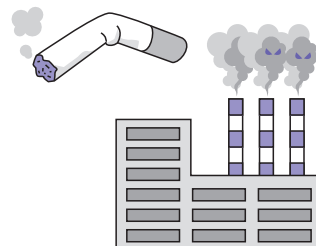
■日本におけるPM2.5測定値($\mu\text{g}/\text{m}^3$)

日本屋外(郊外)の平均	20
喫煙者のいない家庭	19
完全分煙店の禁煙席	32
喫煙者のいる家庭	47
自由喫煙のパチンコ店	148
完全分煙店の喫煙席	256
不完全分煙店の禁煙席	336
不完全分煙店の喫煙席	496
自由に喫煙可の店	568
自動車内で一人喫煙	1000

喫煙は“要注意”の大気汚染

タバコを吸いながら、大気汚染を気にしてマスクをしてもダメです！

喫煙は、基準値の50倍の大気汚染物質を直接、口から吸い込んでいることになります。「やめたいけどやめられない…」「過去に禁煙に失敗した経験が…」など、やめるきっかけを逃している方は、ぜひ【禁煙外来】を受診してください。一人ひとりに合った治療が保険適用で可能です。また、人間ドックなどの機会に胸部CT検診を受診してみるのもよいでしょう。





東日本大震災以降、特に夏場は、この言葉を聞かない日はないくらい、テレビ・ラジオ・新聞で目や耳にします。2重のマス目の言葉をつないで答えを考えてください。お分かった方方は、ハガキかFAX、またはEメールで、答(カタカナ)と住所・氏名・年齢・職業・電話番号のほか、125号の内容や人間ドック、PET-CT検診等に関する感想等をお書きください。正解者の中から抽選で3名の方に当センター創立35周年記念「日赤健康薬膳レシピ集」をプレゼントします。

締切▼8月30日(金)必着
宛先▼〒861-8528(住所不要)
日赤熊本健康管理センター
ハイ健康です「クイズ」係
FAX▼096(387)8278

E-mailアドレス▶kikaku@kenkan.gr.jp

①	A	B	D	E		H
②					G	
			③			
④		C				
				⑤	F	I
⑥						

★横のヒント

- ① 人の死を悼むこと「○○○○」の意を表わす
- ② アナログ腕時計に付いているストップウォッチ機能のこと
- ③ テストなどの点数をつけること
- ④ インターネット用語の一つ。「ストレスマレーティング」の略
- ⑤ アクセントの違いで下着にもズボンにもなります
- ⑥ 南米大陸を代表する山脈

★縦のヒント

- A 目的地への移動手段が不便「○○○○」が悪い
- B 「相手のことを○○めがねで見る」
- C 文字や絵画などを習うときに模範となる本
- D 儲けるための工夫や努力のない商い「○○○○商売」
- E コイ科の淡水魚でハヤなどとも呼ばれる
- F サッカーやバスケットで味方にボールを渡すことを?
- G 新聞の最終面にある番組欄の通称
- H 人の道や正義に反することへの怒り
- I ツル性の植物。建物や塀などに絡ませます。

お知らせ

当選者3名の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ご質問に
お答えします



Q 2日人間ドックは「2日間コース」になっていますが、スケジュール次第では1日にできるのでないでしょうか? (40歳代 男性)

A 2日人間ドックは、皆様にゆつくり、ゆつたり受診していただけるように設定しております。また、2日人間ドックのスケジュールは1日目に糖負荷試験が含まれるため、上部消化管検査(胃カメラ・胃透視を同日に実施することが難しく、1日で全ての検査を終らせることは厳しい状況にございます。そこで、1日でお済ませになりたい方には、1日人間ドック消化器コースをお勧めしております。

1日消化器コースには胃と大腸検査は含まれておりますが、血液検査の一部と体力、負荷心電図検査、栄養相談、歯科検診などがございません。内容を一度ご検討のうえ、お客様相談係までご相談いただければ幸いに存じます。

お問い合わせ ☎096-387-6651 受付/8:30~17:00 (土日・祝祭日を除く)



1年でもっとも体力を消耗する夏。
旬の野菜や穀類、豆類などを中心に、
魚や肉なども適量加え、
バランスの取れた消化の良い食事！
適度な酸味も加えてみましょう。

献立

きびご飯・五目汁・魚のポテトのせ・豚肉の塩麹漬けねぎだれ・フレンチなすの
ごまがらめ・わかめときゅうりの酢の物

当センターがお勧めする、おいしい夏の献立をご紹介します。

エネルギーや塩分量は1人分、材料は2人分なので人数に応じて加減してください。

塩麹が肉にうまみをプラス

豚肉の塩麹漬け ねぎだれ

1人当たり 155kcal
塩 分 0.8g



材料 (2人分)

豚ヒレ肉 20g×4切れ
塩麹 20ml
油 大さじ1/2
玉ねぎ 10g
赤パプリカ 10g
小ねぎ 10g
ブラックペッパー 適宜
サラダ油 大さじ1
酢 大さじ1/2
塩 3つまみ
(a) 砂糖 小さじ1/3
辛子 適宜

●作り方

- ① 豚肉に塩麹を塗り、冷蔵庫で一晩置く。
- ② 玉ねぎ、パプリカは粗みじんにつけて水にさらした後、水気をとる。
- ③ (a)を混ぜ、サラダ油を少しずつ加え、白くもったりするまで混ぜる。
- ④ 小口切りにした小ねぎ、②、③とブラックペッパーを混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。
- ⑥ 器に⑤を盛って④をかけ、レタスを添える。

脂ののった旬のイワシ 魚のポテトのせ

1人当たり 170kcal
塩 分 0.6g



材料 (2人分)

いわしフィレ 2尾
酒 小さじ1
塩 2つまみ
こしょう 適宜
じゃがいも 80g
油 大さじ1/2
(a) レモン汁 大さじ2/3
ミックスチーズ 大さじ1/2
小麦粉 大さじ1/2
油 小さじ1
ブロッコリー 30g
ミニトマト 2個

●作り方

- ① 魚に酒をふる。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切って茹でる。
- ③ じゃがいもは、すりおろして目の細かいザルで汁気を切り、すぐに(a)とよく混ぜ合わせる。
- ④ 魚の水気を拭き取り、塩、こしょうをふって小麦粉を薄くまぶし、③を適量のせて軽く押さえる。
- ⑤ フライパンに油を熱して、④の両面をこんがりよく焼く。
- ⑥ 器に⑤を盛り合わせ、ブロッコリー、ミニトマトを添える。

今年度の簡単筋トレは「ロコモティブシンドローム予防」の内容を掲載していきます。

【タオルたぐり寄せ】



ポイント

左右の足の指を同時に使って行いましょう。

- ① 椅子に座り、足の指を使って床に広げたタオルを手前にたぐり寄せる(3回程程度)。
- ② 余裕があれば、半分水を入れたペットボトルを重りにして行う。

【開眼片足立ち】



ポイント

転倒を避けるため、足元が滑らず、つかまるものがある場所で行いましょう。

- ① 床に着かない程度に片足を上げる。
- ② 左右とも1分間を目標に、1日3回行う。

「片足で立つ」「足指を使う」などは、バランス感覚や下肢の筋力を向上させ、強力なロコモトレになります。器具なども使わず簡単にできるので、さっそく今日から実践してみましょう！

その②「開眼片足立ち」&
「タオルたぐり寄せ」

簡単!

ロコモ
トレ

運動指導士・宮本がお勧めする

