

金のカラダ

K I N N O K A R A D A

2021/春
vol.11

CONTENTS

運動
レシピ
recipe

コロナ禍での運動不足による
健康二次被害を防ぐ！
気軽に！楽しく！続けられる！
うちトレ エクササイズ

休養
レシピ
recipe

withコロナ時代を
楽しく過ごす！
・なるほど！Q&Aコーナー
・「免疫」って何？
快適グッス
リッセン
立禅

栄養
レシピ
recipe

超簡単！ 超時短！
「自家製プロテイン」
レシピ

運動
レシピ
recipe

コロナ禍での運動不足による健康二次被害を防ぐ！

自粛生活やテレワークによる

「健康二次被害」に要注意！

昨年(2020年)当初より続くコロナ禍は、私たちの生活に様々な変化をもたらしました。家族や友人との出かけ、買い物、かかりつけ医への通院なども控えがちになり、外へ出る機会が大きく減った人も多いことでしょう。その結果、運動不足から心身の健康度が悪化する「健康二次被害」が増えています。

特に高齢者が外出しなかったことによる健康二次被害は、外出したことによる新型コロナウイルス感染症への感染リスクを上回るとも言われており、自粛生活による運動不足は思った以上に深刻な問題となっています。

慢性的な運動不足は、筋力の低下・生活習慣病の発症・悪化だけでなく、免疫力の低下やストレスによる心の病、気などにも繋がります。

これから健康で元気に過ごせるよう、新型コロナウイルス感染症を正しく恐れ、健康二次被害を予防することが大切です。



大人や高齢者だけじゃない！
子どもにももたらす
「健康二次被害」

健康二次被害は大人や高齢者だけではなく、子どもにももたらす「健康二次被害」。

中止・延期で活動量が減り、生活リズムの乱れや便秘、ストレスを感じる子どもが増えています。成長期の活発な活動は、体力・運動能力の向上だけでなく、脳や心の育成、社会性を養うことにも繋がります。必要以上に恐れないで感染予防対策をとりながら、

親子で一緒にお出かけや、運動・スポーツをする機会を増やすことをおすすめします。

スポーツ庁では、健康二次被害を予防するための情報提供を行っています。withコロナ時代を健康やかに生き抜くために、あなたも周りの人も体調の変化に早めに気付き改善することで、健康二次被害の拡大を防ぎましょう。

あなたも周りの人も大丈夫？
「健康二次被害度」チェック!!

参考 スポーツ庁
withコロナ時代による健康二次被害を予防するために
スポーツ庁ホームページ

お子さんの最近の様子は
どうですか？

毎日お子さんの顔を
どれくらい見えていますか？

適度な運動・スポーツは、健康的な成長・発達、体力の向上、将来にわたって疾病リスクの低下、基本的動作スキルや社会性の習得に繋がります。

- ☐ 生活リズムが乱れていませんか？
- ☐ 毎日60分以上、体を動かしていますか？
- ☐ 毎日、楽しそうに笑っていますか？
- ☐ 1ヶ月で急な体重の増減はありませんか？
- ☐ 集中力が続かないことや集中できないことはありませんか？
- ☐ イライラしたり、怒りっぽくなったりしていませんか？
- ☐ 以前より、甘えたりわがまになったりしていませんか？
- ☐ 寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなったりしていませんか？

適度な運動・スポーツは、筋量・筋力の維持、フレイル・ロコモ予防、認知症予防、食欲増進など元気で長生きすることに繋がります。

高齢の方向け

(✓数が多いほど注意が必要)

- ☐ 散歩や買い物などで外出することが減った
- ☐ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ☐ 他の人との交流が減った(例えば週1回未満)
- ☐ 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ☐ 他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

テレワークで
座位時間が増えた方向け

(✓数が多いほど注意が必要)

- ☐ テレワークで一日中座りっぱなし
- ☐ 座りすぎで腰痛・肩こりが辛い
- ☐ 最近何だか気分が落ち込みがち
- ☐ 通勤しなくなった / 通勤することが減った

適度な運動・スポーツは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防、肩こり・腰痛の改善や疲労回復、気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善などに繋がります。

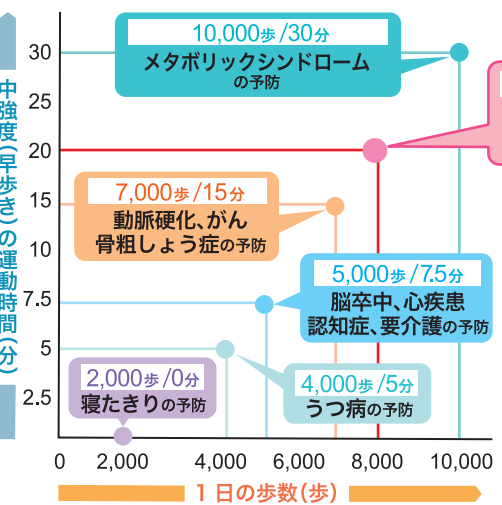


心も身体も健康でいるには、
「身体を動かすこと」が一番！

適度な運動は、健康の保持・増進や、うつ病改善など心の健康度をアップすることに繋がります。また運動習慣のある人は、市中感染リスクが31%低減され、感染症による死亡(主に肺炎)のリスクは37%減少することも報告されています。コロナ禍で運動量が減ってしまった今こそ、意識的に身体を動かすことが大切です。

手軽に始められるウォーキングでも効果あり！
次のグラフは、1日の活動量と予防できる病気の関係図です。例えば、今の平均歩数が6000歩の場合、あと1000歩(時間に換算すると約10分)増やすだけで、動脈硬化やがんを予防できるかもしれないのです。ただし、通常のウォーキングに、中強度の運動(「なんとか会話ができる程度の早歩き」を取り入れることも病気の予防の上では大切です。

1日あたりの活動量と
予防が期待できる病気の関係



一方で、過度な運動は免疫力の低下や関節を痛めることもあります。次の日に疲れが出ない程度で、まずは今よりも「プラス10分」歩くことを取り入れてみると良いでしょう。

もちろん、スポーツクラブや運動教室で筋トレをしたり、自宅でオンラインエクササイズをしたりするのもおすすめです。大切なのは、自分自身が無理なく楽しんで「継続」できるものを見つけて、「習慣」化することです。

次ページでは「うちトレ エクササイズ」をご紹介します。こちらでもぜひ日常生活に取り入れてみてください。



参考：中之条研究「1年の1日平均の活動時間からわかる予防基準一覧」
※病気の予防を保障するものではありません。



感染予防対策はバッチリですか？

右のチェック表は日常生活を送る上で大切な行動です。発熱や風邪症状のある場合は、運動は控えましょう。

Check!

- ☐ まめに手洗い・手指消毒
- ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ こまめに換気
- ☐ 3密回避
- ☐ 適切な生活習慣
- ☐ 毎朝の体温測定・健康チェック

エクササイズを始めるにあたって

- 強度を上げたい方は、500mlペットボトル2本をご用意ください。
- ヨガマットやバスタオル等を敷いて行くと、身体への負担が少なく快適にできます。

運動
レシピ
recipe

45秒間、ご自分のペースで身体を動かしましょう！

1 足のエクササイズ

両足は肩幅より広く開いて立つ。腕は肩の高さで真っすぐ前に出す。膝を曲げながら上体をゆっくりと下へ落とす。これを繰り返す。



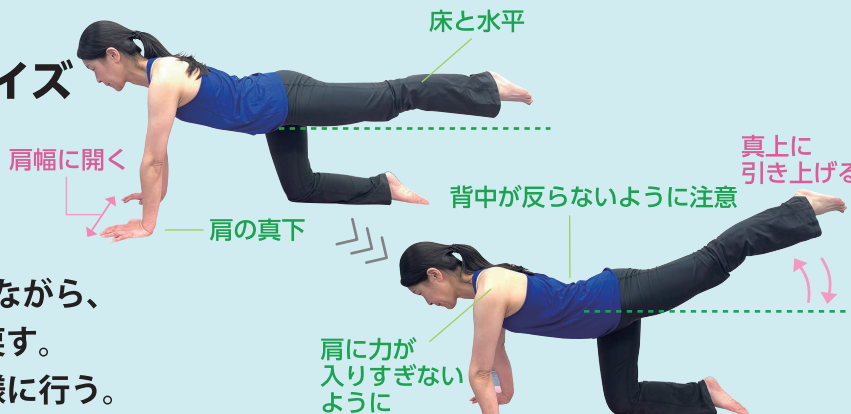
目安
45秒

ここの筋肉を意識!



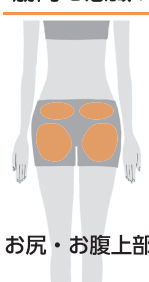
2 お尻のエクササイズ

四つん這いになり、片方の足を水平になるまで持ち上げる。背中が反らないように気を付けながら、さらに真上へと引き上げ、元に戻す。これを繰り返す。反対の足も同様に行う。



目安
45秒

ここの筋肉を意識!



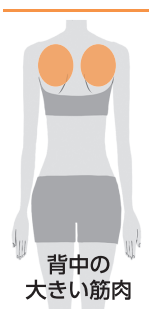
3 背中エクササイズ

両足は肩幅より広めに開き、中腰の姿勢になる。腕は斜め前に出し、手のひらは上へ向ける。両ひじを真後ろに引き、元に戻す。これを繰り返す。



目安
45秒

ここの筋肉を意識!



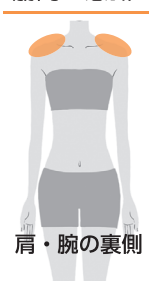
4 肩のエクササイズ

両ひじを曲げて、まっすぐ立つ。両腕を上へ引き上げ、元に戻す。これを繰り返す。



目安
45秒

ここの筋肉を意識!



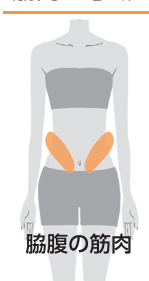
5 お腹のエクササイズ

両膝を曲げて座り、腕は前に伸ばして手のひらを合わせる。上体を斜め後ろに倒した状態で、左右にひねる。これを繰り返す。



目安
45秒

ここの筋肉を意識!



気軽に！楽しく！続けられる！ うちトレエクササイズ

今こそ身体を動かすチャンス！おうちでできるエクササイズで、心も身体もリフレッシュしましょう！お子様も一緒に取り組みます。



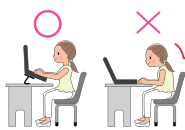
YouTubeサイトにて、エクササイズ動画公開中!!

リモートワークの多いあなたに…!

ノートパソコンスタンド

視線が上がり、身体が楽に。長時間のリモートワークも快適に過ごすことができます!スタンドの高さや角度が調整できるかどうか、持ち運びがしやすいかなどを確認し、手持ちのパソコンに合うものを選んでみて!

姿勢を正して、
肩こり解消!
ついでに仕事の
効率もアップ!



運動不足のあなたに…!

体幹トレーニング

お尻に敷いて座るだけで、体幹を鍛えられる便利アイテム。座る時間が長い時はこれを活用して、ついでに体幹も鍛えてみてはいかが?

使い色々!

デスクワーク中

ご飯を食べながら…

テレビを見ながら…



「バランスクッション」

参考価格: 2,750円 / 販売元: タニタ



会話が減ってしまったあなたに…!

オンラインで習い事

ヨガ・英会話・プログラミング・囲碁・将棋・生け花etc. 様々な講座がオンライン上で開講されています。新しい趣味を見つけて、日々の生活を楽しませんか? 「オンライン 習い事」で検索してみて!

ストレス発散!
脳を活性化!

興味のあること、
楽しいことを始めて、
免疫力もアップ!



オンライン 習い事



運動嫌いだけど、身体を動かしたいあなたに…!

ゲームでエクササイズ

運動嫌いだけど、そろそろ身体を動かしたい…なんて方におすすめなのが、ゲームを使ってできるエクササイズ!老若男女問わずに楽しめるのも魅力の一つです。家族みんなで楽しみながら汗を流しませんか? ストレス発散にも繋がりますよ!

リングフィットアドベンチャー

参考価格: 7,980円 / 販売元: 任天堂
※利用するには別途、Nintendo Switch(別売り)が必要

ゲーム感覚で
楽しく
エクササイズ!



溜まった疲れを取りたいあなたに…!

筋膜リリース器

凝固まった筋肉をほぐすのに最適なツール。強力な振動が身体の深層まで行き届き、凝りをほぐします。5万円以上する高価なものから4~5千円台のお手頃価格なものまで多数ありますよ!

手軽なサイズで
使いやすい!

リバイブ ミニ

参考価格: 13,200円
販売元: 創通メディカル

筋膜リリース器で
身体スッキリ!



HYPERVOLT

参考価格: 55,500円
販売元: HYPERICE JAPAN



なるほど! Q&A コーナー



テーマは

脳

ふとした疑問を、
金のカラダが解説します!

ちょっと
一息

誰でもどこでも
気軽にできて、
効果抜群!

心地よい程度に
息を吸ってはいて…
(吸う息よりも長めに)

頭は天から
引っ張られている
イメージで

Q もの忘れが多いと、将来認知症になる可能性は高まりますか?

A もの忘れが多いことと認知症は別物なので過度に心配することはありません。私達の脳は、いくら健康体であっても加齢とともに萎縮して記憶力や判断力が徐々に低下していきます。だから加齢とともに物忘れが多くなるのはごく当たり前のことなのです。ただし加齢や社会的孤立が認知症のリスクを高めることが指摘されています。特に自粛生活で周りとの関わりが希薄になってきている場合は、**新たに趣味の活動を始め等して人との会話の機会を増やす**ことで脳を活性化することができますよ!



Q 新聞や本を読んでも内容が頭に入ってきません。集中力を高めるにはどうしたら良いですか?

A これは目の前のことに集中できず、注意が散漫している状態かもしれません。周りの環境(外部環境)を変えたり休憩を挟んだりなどして集中力を高めることはできますが、より**効果的なのは「運動」**することです。身体を動かすと、脳内で分泌される、集中力や記憶力に関わる神経伝達物質のバランスが整いやすくなるからです。また適度な運動は精神を安定させ怒りをコントロールすることにも繋がります。加齢とともに「怒りっぽくなってきたかな…?」という方も運動を取り入れてみると良いでしょう。息が少し上がる程度のランニングを週に2~3回行うだけでも効果は十分ありますよ!



Q 地頭を良くしたいけれど、それって不可能?

A 脳は、年齢に関係なく刺激を与えることで変化できる力が備わっています。また、いわゆる頭の良さ、賢さを表す「知能」は、先天的なものではなく後天的な要素が大きいのとも言われています。「地頭が悪いから…」と諦めるのではなく、自分の興味のあること、追究したい分野があるならば、諦めずに粘り強く学び続けることが大切です。脳に繰り返し刺激を与えることで神経が活性化し、**何歳からでも新たな能力をつけたり、成長したりすることは可能**です!



リッゼン 立禅

一度、立ち止まって心を落ち着かせませんか? まずは5分、ラクな気持ちで始めてみましょう。心が落ち着き、心地良い感覚に包まれるはずですよ。

5分というのはあくまで目安です。自身のペースで無理のない範囲で行いましょう。



大木を抱くような
イメージで

背すじは
伸ばす

膝は
数センチ
曲げる

足は肩幅に
開く

かかとを
少し浮かせる

実はすごい!

リッゼン
立禅の
うれしい効果

- ・心が落ち着き、リラックスできる
- ・身体の軸が整う
- ・免疫力が高まる
- ・集中力がアップする
- ・筋力がつく

知っているようで知らない カラダの雑学!!

「免疫」って何? —免疫機能について知ろう—

そもそも「免疫」って何?

私達の周りは細菌やウイルスでいっぱいですが、そういった**外敵から身体を守るために働く機能**を免疫といいます。

免疫で中心となるのは「白血球」

免疫機能において活躍するのは、血液の成分である「**白血球**」です。白血球は血液やリンパ液の流れに乗って全身を巡りながら、病原体(細菌やウイルス)がいなければパトロールをし、見つけると攻撃して退治します。

白血球

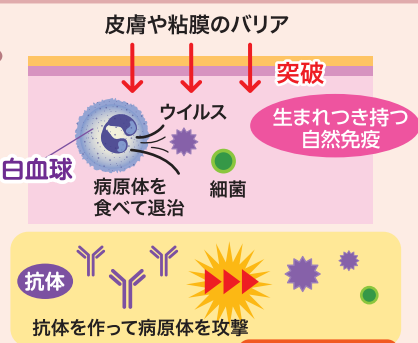
体内に侵入した
病原体を攻撃!



睡眠不足やストレス、過労は免疫機能を低下させます。規則正しい生活リズムや適度な運動を取り入れて、免疫機能が低下しないように心掛けましょう。

2段階の防御システムで、 病原体から身体を守る!

体内に侵入してきた病原体を見つけると、白血球がすぐに駆け付けて退治します(自然免疫)。それでも退治されない場合は、免疫細胞が抗体を作って病原体を退治する獲得免疫と呼ばれるシステムが登場します。このように2段階の防御システムで病原体から身体を守っています。



後天的に得る
獲得免疫

大人も子ども
楽しみながら学べる!

おすすめコミック

『はたらく細胞』

作 者: 清水 茜
出版社: 講談社

酸素を運ぶ赤血球、細菌やウイルスと戦う白血球…。そんな細胞を擬人化し、体内の細胞の動きを分かりやすく描いた作品。気になる免疫のこともより理解が深まるはず★漫画から始まった本作は、アニメ化や企業とのコラボレーションなど、まだまだ目が離せません!一度手にとってみてはいかがでしょうか?



超簡単!

超時短!

自家製プロテインレシピ

トマトと鯖の相性は抜群!
手軽に使える鯖缶を使って、
たんぱく質をしっかりと補給!!



トマトと鯖のキーマカレー

トマトのキーマカレー (無印良品) + さば鯖の水煮缶 (たんぱく質 13.5gアップ!)

材料(1人前)

- ・トマトのキーマカレー…1袋
- ・鯖の水煮缶 (箸でほぐしておく)…1/2缶 (95g)

トッピング

- ・パセリ (乾燥)…少々

作り方

- 1 トマトのキーマカレーを、表示通りに温める。
- 2 袋を開封し、ほぐした鯖水煮を①に入れて、軽く混ぜる。ご飯を盛った皿に移し、最後にパセリをふりかける。



1食分 たんぱく質 食塩相当量
672 kcal 30.5 g 3.1 g

※ごはん 130g (228kcal) を含む

レトルト食品や缶詰を使って、
簡単だけど、たんぱく質をしっかりと補給できる
“自家製プロテイン” レシピをご紹介します。
免疫力アップにも効果がありますよ!!

レシピ動画は
こちら

栄養
レシピ
recipe

インスタント豚汁に、
つぶした大豆を加えるだけの
超簡単レシピ! ぜひ試してみてください!



つぶつぶ大豆入り豚汁

インスタント豚汁 (セブンイレブン) + 大豆水煮パック (たんぱく質 7.5gアップ!)

材料(1人前)

- ・インスタント豚汁…1個
- ・大豆水煮パック (缶)…1/2袋 (60g)

トッピング

- ・ねぎ…適量

作り方

- 1 大豆水煮を袋の上からすりこぎ棒などを使って軽くたたき、大豆を粗くつぶす。(水煮缶の場合は、缶から出してポリ袋などに移し、その上からたたいてつぶす。)
- 2 カップに、付属の具材、味噌を入れ、1でつぶした大豆を加える。熱湯を線まで注ぎ、軽くかき混ぜて味噌を溶かす。ねぎを散らす。

1食分 たんぱく質 食塩相当量
194 kcal 13 g 2.9 g

牛乳を加えることで、味がマイルドになり、
コクのあるスープに変身!



1食分 たんぱく質 食塩相当量
575 kcal 24.2 g 5.9 g

ミルク入りとんこつラーメン

袋麺 豚骨味 (マルちゃん正麺) + 牛乳 (たんぱく質 6.6gアップ!)

材料(1人前)

- ・袋麺 豚骨味…1袋
- ・牛乳…200ml
- ・キャベツ (千切りにしておく)…50g
- ・豚ロース肉…30g
- ・塩こんぶ (減塩)…適量

トッピング

- ・すりごま…適量
- ・ごま油…少々

作り方

- 1 鍋に水300mlを沸騰させ、麺、豚肉を加える。1分ほどたったら麺を軽くほぐし、千切りにしたキャベツも加えて、さらに1分～1分半茹でる。(※使用する袋麺によって加熱時間は異なります。)
- 2 麺と具を器に移し、残った茹で汁 (少なくなっていれば300mlになるよう水を追加する) に、牛乳200mlを加え、加熱する。温まったら、付属の粉末スープの素を加えかき混ぜる。
- 3 器にスープを加え、塩こんぶ、すりごま、ごま油を適量加える。

冷凍うどんにパスタソースをかけたら、
カルボナーラ風うどんに早変わり!



1食分 たんぱく質 食塩相当量
467 kcal 24.5 g 3.7 g

鮭のカルボナーラ風うどん

カルボナーラソース (日清フーズ/ママー) + 鮭缶 (たんぱく質 16.5gアップ!)

材料(1人前)

- ・カルボナーラソース…1人前
- ・鮭水煮缶 (ほぐしておく)…1/2缶 (90g)
- ・冷凍うどん…1人前
- ・しめじ (ほぐしておく)…1/3パック

トッピング

- ・かいわれ大根…10g

作り方

- 1 冷凍うどんは表示通りにレンジで解凍する。
- 2 耐熱ボールに、パスタソース、鮭缶、しめじを入れる。ラップをふんわりとかけ、レンジ (500w) で3分半～4分加熱する。(※使用するパスタソースによって加熱時間は異なります。)
- 3 ②のソースに①を加えてよく和え、器に移す。かいわれ大根を添える。

塩こんぶを
トッピングするのも
おすすめ!

トマトに含まれるリコピンには強力な
抗酸化パワーがあり、免疫力アップに効果的!



1食分 たんぱく質 食塩相当量
573 kcal 23.4 g 3.7 g

ツナと大葉のトマトにゅうめん

そうめん + ツナ缶 (たんぱく質 6.7gアップ!)

材料(1人前)

- ・そうめん…2束
- ・カットトマト缶…100g
- ・卵 (溶いておく)…1個
- ・めんつゆ (2倍濃縮)…大さじ1・1/2
- ・しょうゆ…小さじ1/2

トッピング

- ・ツナ缶 (油を切っておく)…1/2缶 (35g)
- ・大葉 (刻んでおく)…5枚
- ・オリーブオイル…小さじ1/2
- ・塩こしょう…少々

作り方

- 1 鍋にカットトマト缶、水200mlを入れ、火にかける。ぐつぐつ沸騰してきたら、めんつゆ、しょうゆを加えひと煮たちさせる。溶いた卵をゆっくり流し入れる。
- 2 ボールに、油を切ったツナ缶、刻んだ大葉を入れ、オリーブオイル、塩こしょうを加えて和える。
- 3 そうめんを表示通りにゆがき、水気を切って器に移す。1を流し入れ、最後に2をトッピングする。

編集後記



長期化するコロナ禍で、以前のような生活に戻ることが出来ず、不安やストレスを感じている方もたくさんいらっしゃるのでは? 私もその一人ですが、普段作らない凝った料理を作ったり、服や本を断捨離して部屋の模様替えをしたり、インスタグラムで海外の絶景写真を見て旅行気分浸ったり…etc.自分なりの楽しみを見つけて気分転換しています!! 自粛生活だからこそ出来ることも必ずあるので、「普段できないことが出来る!」とプラスに捉えて、今の生活を 즐기ませんか? いつかまたみんなでご飯を食べにいたり、旅行に行ったりできるように、今を耐えて、前向きに生きていきましょう!(廣瀬)

総合フィットネスクラブ
(キッズスクール)

ヘミング

https://www.heming.co.jp/

スポーツクラブ

ヘミング亀岡

京都府亀岡市
北古世町2-1-7
TEL:0771-29-0820

スポーツクラブ

ヘミング出町

京都市左京区
田中関田町22-76
☎0120-779-234

フィットネス & スパ

ヘミング伏見

京都市伏見区
深草綿森町9
☎0120-466-683詳しくは
こちら▶「タニタ」がプロデュースする
女性専用フィットネス
(ランチャイス)

タニタフィッツミー

https://www.fitsme.jp/

タニタフィッツミー 京都府城陽市平川室木85
イズミヤ大久保店 TEL:0774-57-5100タニタフィッツミー 滋賀県近江八幡市桜宮町202-1
アル・プラザ近江八幡店 TEL:0748-31-1600タニタフィッツミー 京都府城陽市富野荒見田112
アル・プラザ城陽店 TEL:0774-54-8100詳しくは
こちら▶障がい児通所支援事業
放課後等デイサービスジュニアスペース
らいぶ

https://www.js-live.jp/

ジュニアスペース
らいぶ北白川 京都市左京区北白川下別当町33番地
TEL:075-706-6900ジュニアスペース
らいぶ草津アネックス 滋賀県草津市矢橋町884-1
TEL:077-566-6200ジュニアスペース
らいぶ草津 滋賀県草津市矢橋町884-8
TEL:077-566-8500ジュニアスペース
らいぶ守山 滋賀県守山市今市町203-11
TEL:077-514-3600ジュニアスペース
らいぶ堀川三条 京都市中京区岩上町724
TEL:075-823-3800詳しくは
こちら▶