

みんなで健活!!

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



あまり動いていないのに、なぜか疲れている… そんなときは、軽い運動で体のリフレッシュを!

「今日は、あまり動いていないのに疲れてしまった」「まだ午前中なのに、疲れている」ということはありませんか。このような疲労を感じたときは、短時間のウォーキングやストレッチを試してみましょう。「動く＝疲れる」と思うかもしれませんが、ウォーキングなどの軽い運動をすると血液循環が良くなり、疲労物質がたまりにくくなります。まずは10分間ほど歩いてみると、体のリフレッシュを感じられるかもしれません。

ウォーキングをすることで得られる効果

▽血糖値・血圧を下げる ▽善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールや内臓脂肪を減らす ▽心肺機能の強化 ▽腰痛予防 ▽骨粗しょう症予防 ▽ストレスの解消 ▽転倒予防 ▽認知症の予防

無理をせずに自分のペースで行いましょう

少なくとも20～30分に1回程度、喉が渴いたと感じる前に水分補給をし、疲れたら無理せずに休憩を取りましょう。マスクを外すときは会話を控え、家族以外の周りの人と2メートル以上の距離を確保してください。



活動量が増える歩行のポイント

- ▽背筋を伸ばし、肘を90度に曲げて、腕を後ろに引くことを意識する。
- ▽顎を引き、20メートルほど視線を前へ向ける。
- ▽いつもより少し歩幅を広げるイメージで歩く。
- ▽かかとから着地して、つま先で蹴る。
- ▽普段より少し早く、ややきついと感じる速さで歩く。

正しいフォームで歩くと、意識せずに歩くよりも活動量が1.1～1.6倍になるとわれています。

村内のヘルスロードを歩いてみませんか?

村内には9つのヘルスロード(県が指定する子どもから高齢者、障がいのある方も安心して歩けるウォーキングコース)があります。村では、第1金曜日(7・8月を除く)に3～5キロメートルの距離を1時間程度で歩く「みんなですこやかウォーキング」を開催しています。ウォーキングを習慣化するきっかけづくりにぜひ参加してみませんか。詳細は、保健センター備え付けの「東海村ヘルスロードマップ」や村公式ホームページをご覧ください。

東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」



体が温まるロシア料理「グリヴィ」



【材料(5人分)】

- 鶏もも肉…200g
- タマネギ…大1/2個
- キノコ(マッシュルーム、シイタケなど)…適量
- 冷凍パイシート…2枚
- 卵…1個
- クリームシチューのルー…1/2箱
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩コショウ…適量
- 水…700ml

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大、タマネギは角切り、キノコは小房に分ける。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、鶏もも肉、タマネギ、キノコの順に炒める。
- ③塩コショウをして、水、クリームシチューのルーを入れ、温まったら、火を止める。
- ④大きめの耐熱用カップに③を注ぎ、パイシートでふたのように覆い、溶き卵を塗る。
- ⑤180度に温めたオーブンで約15分焼いたら、出来上がり♪

☆タンパク質や食物繊維が豊富なロシア料理の定番メニューです!

☆パイを崩しながら食べるのがオススメです♪