

健康
ひと目メモ
No. 297

筋肉トレーニング
の効果と注意点

筋肉トレーニングを行うことによる効果はすばらしく、肥大した筋肉は代謝を活発にし、見た目にも美しく、加齢に伴う筋力低下の予防にもなります。正しい方法や無理のないスケジュールによって得られた筋肉の増強は、有酸素運動では得られない効果を期待できます。反面、誤った方法のトレーニングでは、ケガや後遺症の原因になります。今回は、筋肉トレーニングの効果と注意点について学びましょう。

筋肉への適正な負荷

筋肉トレーニングでは、筋肉に負荷をかけることにより筋肉の肥大をもたらします。これは年齢に関係なく効果が得られます。負荷をかける方法には、自重を利用するもの（腕立て伏せ、スクワット、懸垂）や、ダンベル、バーベル等のフリーウェイトや、マシーンを

利用するものがあります。筋肉を肥大させるには、繰り返し行って8回（12回くらい行うことができる程度の負荷が適当です。一か八かで挙がるような高重量のものや、逆に何十回もできるような低重量のものでも効果はありません。筋力は筋肉の横断面積に比例しています。太い筋肉は細い筋肉より力が強いこととなります。

トレーニングが順調に進み、筋肉が肥大してくると筋力が増し、今までの負荷では足りなくななり、筋肉の成長が止まってしまいます。このため少し負荷を大きくする必要があります。これを漸増負荷法と言います。

筋肉の休養

トレーニング終了後は筋肉に疲労がたまり、より強くなろうと筋肉内で改造が起こります。たんぱく質を中心に栄養をとり、十分に

トレーニング方法を正しく
学びましょう

トレーニング中はアドレナリン分泌が増えるため、血圧と血糖が少し上がります。これは一過性のものですが、心疾患、高血圧、糖尿病のある方は医師に相談して

休養をとりましょう。中2日ほど休むと効果的です。同じ部位の筋肉トレーニングを毎日繰り返し、休養日をとらないとオーバートレーニングといって逆効果です。

ください。トレーニング中は脱水になりやすいので水分を頻繁に取ってください。トレーニングの方法は正しく学ばなければなりません。専門書で勉強するか、幸い市内にはやまびこスケートの森のトレーニングセンターや市民総合体育館、ヘルシーパルに熟知した指導員がいますので、気軽に相談してみたいかがありますので利用してみるのも良いと思います。(医師会)

8月の休日緊急当番医・薬局

4 (日)	翠川(内科)医院 中央町1 22-2084	湖北堂薬局 本町1 22-2325
11 (日)	平林(内科)医院 本町2 22-3952	さくら薬局 本町3 24-8081
14 (水)	宮内皮膚科クリニック 長地柴宮1 27-4970	御子柴薬局 長地源2 27-7056
15 (木)	今井整形外科 長地権現町3 28-9933	こまくさ薬局 中央町1 24-8109
16 (金)	山田外科医院 東銀座1 22-2382	湖北堂薬局 本町1 22-2325
18 (日)	つるみね(内科)共立診療所 川岸上1 22-6680	高市薬局 川岸上3 22-0781
25 (日)	小口(外科)医院 銀座2 22-2437	山一小口薬局 銀座2 23-2206

※緊急時の医療問い合わせ…休日・夜間緊急医案内サービス
☎フリーダイヤル0120-890-422
受付は原則として午前9時～正午です。

8月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 4 (日)…前川歯科医院 (堀ノ内2・☎22-3871)
- 11 (日)…ホワイト歯科医院 (長地小萩3・☎28-2635)
- 14 (水)…しんえい歯科クリニック (下諏訪町西鷹野町・☎27-7500)
- 15 (木)…溝口歯科診療所 (下諏訪町菅野町・☎27-3838)
- 16 (金)…三井歯科医院 (神明町3・☎23-8427)
- 18 (日)…宮坂歯科診療所 (中央町1・☎22-7275)
- 25 (日)…アポロ歯科医院 (東銀座2・☎23-8100)

※診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。

今月の保健日程

健康推進課
(内線1183・1184)

■乳幼児健康診査

区分	期 日		該 当 児
3～4 か月児	21日(水)	28日(水)	14年4月生まれ
9～10か月児	20日(火)	27日(火)	13年10月生まれ

- ▷受 付…午後1時～2時
- ▷地区割…20、21日は今井、小井川、長地地区
27、28日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■すくすく学級〈離乳食の教室〉

- 〈前 期〉
- ▷日 時…30日(金) 午前9時50分集合
- ▷該 当 者…平成14年3月～4月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、赤ちゃん用スプーン
エプロン、三角巾

■パパ・ママ教室(参加目安一妊娠5～7か月位)

- 〈1回目〉
- ▷日 時…29日(木) 午後1時15分～3時30分
- ▷内 容…歯科検診、妊娠中の栄養、座談会など
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト
歯ブラシ、手鏡

■健康相談(一般の方を対象)

- ▷日 時…19日(月) 午前9時～11時30分

■歯科相談(一般の方を対象)

- ▷日 時…26日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷日 時…19日(月) 26日(月) ◎26日は母乳相談あり
午前9時30分～11時受付

※会場はいずれも保健センター

まちの保健室

◇ロマネット(健康相談)

- 日 時…16日(金) 午後1時～3時30分
- 場 所…2階休憩室

◇アピタ岡谷店(健康・食事・歯・育児等の相談)

- 日 時…23日(金) 午後1時～3時30分
- 場 所…1階西口フロア

いきいきママのヘルシー講座

対 象 者…1歳未満のお子さん(13年10月以降に生まれたお子さん)を持つお母さん

- ▶託児(無料)がありますので、お子さんと一緒に参加できます。
- 上のお子さんの託児もできます。

参 加 費…3,000円(調理実習材料費・健診一部負担等)

場 所…保健センター・市立岡谷病院・ロマネット・体育館

定 員…20人(定員になり次第締切り)

申 込 方 法…8月26日(月)～9月13日(金)までに、健康推進課へお申し込みください。

※以前に「ヤングミセス講座」「いきいきママのヘルシー講座」に参加された方のお申し込みは、ご遠慮ください。

岡谷市役所 ☎23-4811

健康推進課(内線1192、1185)

全講座、
保母さんによる
託児があります。

日程・内容

1	9月27日(金) 午後1:30～3:30	●オリエンテーション ●健康診断(血液検査・心電図・体脂肪率・虫歯チェック・骨密度測定)
2	10月4日(金) 午後1:30～3:30	●健康診断(内科診察) ●健診結果説明 ●生活習慣病予防の話
3	10月11日(金) 午後1:30～3:30	●骨密度測定結果説明 ●調理実習(カルシウムたっぷりおやつ)
4	10月18日(金) 午前10:00～午後1:00	●食事の話 ●おみそ汁の塩分調べ ●調理実習(ヘルシーメニューを作ろう)
5	10月24日(木) 午前10:00～正午	●育児の話(心理相談の先生) ●赤ちゃんの遊び
6	10月31日(木) 午前10:00～正午	●運動の話 ●エクササイズとウォーキング
7	11月8日(金) 午前10:00～正午	●エアロビクス 〈体育館〉
8	11月15日(金) 午前10:00～正午	●アクアビクス 〈ロマネットにて〉 施設使用料 800円
9	11月22日(金) 午後1:30～3:30	●ヘルシーメニューを考えよう ●虫歯予防の話 ●お口の中の虫歯危険度チェック
10	11月29日(金) 午後1:30～3:30	●レクリエーション ●まとめ

※岡谷病院在宅ケアセンターは改修工事が終り、元の位置にもどりました。

8月の相談

岡谷市役所 ☎23-4811

相談事項	日時	場所	相談事項	日時	場所
消費生活相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	環境安全課	教育相談 (少年愛護センター)	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 小・中・高校生、青年の悩みも相談	教育相談室 (庁舎1階) 直通 ☎22-1500
無料法律相談 (予約制)	20日(火)午後1時～午後5時 ※9月分予約:8/21～受付開始	環境安全課			
行政相談	7日(水) 午後2時～午後5時	川岸支所	中小企業 経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	テクノプラザおかや ☎21-7000
無料 交通事故相談	21日(水)午前10時～午後4時 ※予約制。早めにお申し込みを	環境安全課	発明相談	8日(木) 午後1時～午後4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
総合福祉相談	毎週火・水・木曜日 午前9時～午後4時	福祉相談室	高齢者 職業相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	庁舎内同相談室 直通 ☎22-2687
心配ごと相談	毎週月・金曜日 午前10時～午後4時	福祉相談室	農地相談	20日(火) 午後1時30分～午後4時	農業委員会室
ふれあい おしゃべり電話	月曜日～金曜日 午後1時～午後4時	福祉相談室			
家庭介護相談	木曜日 午後1時～午後4時	福祉相談室	在宅介護支援 センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	市立岡谷病院 ☎23-8700
家庭・児童 母子相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	児童福祉課		月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	ウエルハートおかや ☎28-0778
ことばの相談	月曜日 午前9時30分～午後2時30分	児童福祉課 (ことばの教室)	こころの健康相談 (完全予約制)	7日(水)午前9時～午後1時 27日(火)午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141

8月の水道修理当番店

日	当番店	電話	日	当番店	電話
1	ミヤサカ管工	22-9615	16	十和設備	24-0182
2	〃	〃	17	藤森水道	27-7289
3	上條電設工業	23-5330	18	シンニチ設備	22-1365
4	大一工業	28-1115	19	水道建設	23-2662
5	三善工業	23-3446	20	〃	〃
6	〃	〃	21	松沢工業	27-7642
7	総設工業	28-8504	22	〃	〃
8	〃	〃	23	イワナミ	22-2222
9	杉村設備	27-8632	24	ミヤサカ管工	22-9615
10	林鉄工設備	23-3197	25	三善工業	23-3446
11	オスガ設備	27-6622	26	イワナミ	22-2222
12	杉村設備	27-8632	27	岡谷酸素	22-7609
13	浜パイピング	23-6885	28	〃	〃
14	旭設備	23-3764	29	信和設備	22-3302
15	丸竹下島商店	22-2406	30	〃	〃
			31	総設工業	28-8504

土・日・祭日を除き、水道事業協同組合事務局でも受け付けます
受付時間…午前9時～午後4時 ☎23-8511

介護保険Q&A



(質問)

介護保険施設の「介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)」、「介護老人保健施設」、「介護療養型医療施設」とは、それぞれどのような施設なのでしょう?



(回答)

・「介護老人福祉施設」は、健康管理や療養上の世話をしながら、日常生活上の介護や機能訓練を行う施設です。

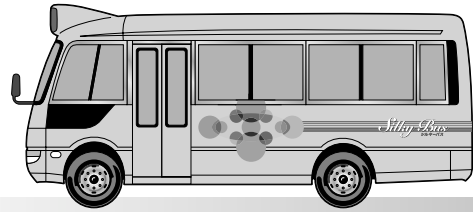
・「介護老人保健施設」は、病状が安定期にあって、看護や医学的管理下での介護や機能訓練を必要とする方向けの施設です。病院と家庭の中間施設として、在宅復帰を目的とします。

・「介護療養型医療施設」は、他の2施設に比べて最も医療に近い施設です。病状が安定期にあって長期療養を必要とする方が対象で、療養上の管理、看護、医学的管理下での介護や機能訓練、その他必要な医療を提供します。

※詳しくは、市介護福祉課(内線1281～1284)

FAX 22-8492

Eメール kaigo@city.okaya.nagano.jp



真秀寺

三十三所観音石仏

横川公会堂裏に釈迦三尊仏と供にある。高遠の名工守屋貞治の弟子で地元横川の高島藩石工取締の山田平蔵・金左衛門父子が、慶応4年より2年がかりで、地元の寄進で作られた。

傑作で保存状態もよく、暮末ころの信心がうかがえる。この寺は無住であるが、毎月28日午前中は開けられ本尊なども見られる。(横川公会堂に資料があります。)

長地線「下の辻」下車3分。



岡谷市の人口のうごき (平成14年6月1日現在)
人口…55,886人 (男27,401人・女28,485人)
世帯数…19,802世帯

広報 **おかや** No. 1171
平成14年8月1日号

毎月1日・15日発行

- *
終戦特集 … 2~7
太鼓まつり … 8~9
ふたりのビッグショー・知事選挙 … 10~11
テクノプラザ・生涯学習 … 12~13
水道・カメラリポート … 14~15
みんなのページ … 16~17
おしらせ … 18~20, 24
保健日程等 … 21~22
今月の相談等 … 23

*
発行・編集

岡谷市役所 企画部 地域振興課
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号
☎0266-23-4811
FAX0266-23-5022 (広報直通)
岡谷市ホームページアドレス
<http://www.city.okaya.nagano.jp/>

*
印刷 中央印刷株式会社

太鼓祭り・諏訪湖花火大会に伴う
シルキーバス ルート変更等のお知らせ

8月13日(火)

湊線 岡谷市役所正面口16時46分発ロマネット方面行きは運休。
長地線 出早公園発16時55分の便から最終便まで、山崎医院前、信州計器前、ピアアピタ前、岡谷市役所前は経由しません。

☆湊線・川岸線・川岸橋原線・市内循環線は、岡谷市役所正面口の停留所が終日使用できないため、市民会館での折り返し運転になります。

8月14日(水)

湊線 11時以降、童画館通り入口停留所が使用できないため、イルフ童画館の停留所を使用します。
川岸橋原線 11時以降、童画館通り入口停留所が使用できないため、イルフ童画館の停留所を使用いたします。
長地線 出早公園行きは終日、岡谷市役所前停留所は経由しません。11時以降、童画館通り入口停留所が使用できないため、イルフ童画館の停留所を使用します。
市内循環線 11時以降、童画館通り入口停留所が使用できないため、イルフ童画館の停留所を使用します。

☆湊線・川岸線・川岸橋原線・市内循環線は、岡谷市役所正面口の停留所が終日使用できないため、市民会館での折り返し運転になります。

8月15日(木)

湊線 北有賀行きは13時以降最終便まで山カ前停留所にて折り返し運転。