

健康 ひと目メモ

No.348

効果的な筋肉トレーニングの方法と注意点(中・上級編)

今回は効率よく安全に筋肉トレーニングができるように、少しだけレベルの高い内容です。

1 大筋群よりトレーニングをはじめ。

人間の体には大腿四頭筋など、とても大きな筋肉から小さな小指の筋肉に至るまで、さまざまな大きさの筋肉があります。トレーニングのときに、筋肉は小さなものほど先にエネルギーを使い果たして疲労してしまうという特徴をもっています。スクワット(しゃがんだ状態から立ち上がる動作)、ベンチプレス(ベンチに寝た状態でバーベルを持ち上げる)、プッシュアップ(腕立て伏せ)、チンニング(懸垂)などの大きな動作を行うときは、大・中・小の筋肉が共同して動作を完了します。この際小さな筋肉が疲労していると一連の動作が行えなくなってしまうのです。たとえばプッシュアップの主動筋は大胸筋で上腕二頭筋が補助の役割をしますが、上腕二頭筋(ふくぶの筋肉)が疲労していると

トレーニングが十分に行えません。ですからまず大筋群を使う大きな動作を行うトレーニングを先にやってから、小さな筋肉のトレーニングをおこなう順番が良いこととなります。従ってプッシュアップ↓ダンベルカールという流れにすれば大きな筋肉(大胸筋)↓小さな筋肉(上腕二頭筋)と効率よくトレーニングができます。

2 連日同じ筋肉を鍛えない

筋肉を激しく鍛えると更なる負荷に耐えようと筋肉の改変が起ります。その回復には数日を要し、効果的なトレーニングであった場合は、より優れた筋肉にできあがります。これを超回復といいますが、十分な休養がとれていないか、十分な栄養がとれていないか、あるいは栄養が十分でないか、効果が出ないばかりか疲労やケガのもとになるので注意しましょう。

全身の筋肉は表裏一体で全く逆の作用をする筋肉群に二分されます。たとえば大胸筋は押す動作、広

背筋は引く動作をします。今日は屈筋群を鍛えたら明日は一日休みを入れるか有酸素運動の日として、あさって伸筋群を鍛えれば超回復が期待でき効果は抜群でしょう。

3 動作は正確に(誤った姿勢はケガのもと)

これが最も大切なことです。たとえばスクワットで誤った動作をすると腰や膝を痛めることとなります。

全てのトレーニングのときに正確な動作で行うことが第一です。ベンチプレスを行うときには必ず補助に付いてもらいましょう(ただし熟練した人に依頼すること！)

補助のしかたとタイミングが大切です)。最後にここ岡谷にある筋肉トレーニングに適した施設を紹介しましょう。

やまびこスケートの森トレーニングセンターです。ここではオリピックの選手をはじめとする日本のトップアスリートが指導を受けています。施設は充実しており専門のインストラクターが常駐しています。

身近にある施設で優れた指導者から学んでみてはいかがでしょうか? やまびこスケートの森トレーニングセンター(☎24-5210) 繁田さんまで。(医師会)

10月の休日緊急当番医・薬局

| | | |
|-----------|-----------------------------|--------------------------|
| 1 (日) | 春山眼科医院 本町2 ☎21-2525 | 湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325 |
| 8 (日) | 林外科・内科医院 長地小萩3 ☎28-1200 | アイビー薬局 長地小萩1 ☎26-1670 |
| 9 (月) | 倉田(耳鼻咽喉科)医院 赤羽1 ☎23-7301 | 川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103 |
| 15 (日) | 今井内科胃腸科クリニック 今井 ☎24-8688 | 御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056 |
| 22 (日) | はやし内科 中央町1 ☎21-2220 | 高市薬局 川岸上3 ☎22-0781 |
| 29 (日) | 堀江内科医院 加茂町3 ☎23-4840 | 梅垣薬局 中央町2 ☎23-4888 |

※緊急時の医療問合せ…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。

10月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 1日(日)・・・笠原歯科医院 (本町4・☎22-2837)
- 8日(日)・・・三井歯科医院 (神明町3・☎23-8427)
- 9日(月)・・・大滝歯科医院 (川岸上3・☎22-5678)
- 15日(日)・・・あさひ中央台歯科診療所 (下諏訪町東赤砂・☎26-1414)
- 22日(日)・・・浜歯科医院 (下諏訪町五官町・☎28-4649)
- 29日(日)・・・浦野歯科医院 (川岸上1・☎22-2854)

※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。

高齢者の インフルエンザ予防接種について

予診票は各医療機関の窓口にあります
個別通知はしませんのでご注意ください

諏訪地域内実施医療機関 のどこでも受けることができます

対象者

- ①65歳以上で接種を希望する方（接種日に65歳の誕生日を迎えていること）
- ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器に障害がある方（法に定める方）で、接種を希望する方

接種期間

10月16日(月) から12月25日(月) まで

接種方法

実施医療機関の中から、希望する医療機関に事前に電話等で接種日時を予約し、接種を受けてください。

接種内容

インフルエンザHAワクチン1回接種

自己負担金

1,000円

※ただし、生活保護世帯、市町村民税非課税世帯に属する方は無料となります。予防接種券を発行しますので、接種者ご本人が印鑑をご持参のうえ、健康推進課までお越しください。



接種時の持ち物

保険証、自己負担金または予防接種券

※予診票は各医療機関に準備してありますので、お受け取りください。

☆ 市外で接種をご希望の方は、健康推進課（内線1181）へお問い合わせください。

☆ ご不明な点がございましたら、下記の実施医療機関までお問い合わせください。

高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関（岡谷市内）

(50音順)

| 医療機関名 | 電話番号 | 医療機関名 | 電話番号 |
|----------------|---------|--------------|---------|
| 今井整形外科 | 28-9933 | 野村ウィメンズクリニック | 24-1103 |
| 今井内科胃腸科クリニック | 24-8688 | 花岡医院 | 22-3525 |
| イマムラ脳神経外科クリニック | 27-0019 | 林クリニック | 23-1135 |
| 岡谷塩嶺病院 | 22-3595 | 林外科・内科医院 | 28-1200 |
| 小口医院 | 22-2437 | 林産婦人科医院 | 23-6110 |
| 小口クリニック | 24-4114 | はやし内科 | 21-2220 |
| 小野医院 | 28-2776 | 平林医院 | 22-3952 |
| 釜口医院 | 22-2089 | 藤森医院 | 22-2281 |
| 川岸医院 | 22-2562 | 堀江内科医院 | 23-4840 |
| 小谷内科医院 | 28-4509 | 翠川医院 | 22-2084 |
| 酒井医院 | 22-2121 | 向山内科医院 | 23-6272 |
| サツマ外科医院 | 22-5180 | 矢嶋医院 | 22-5560 |
| 白川産婦人科医院 | 22-2184 | 山崎医院 | 22-3287 |
| 市立岡谷病院 | 23-8000 | 山田外科医院 | 22-2382 |
| 諏訪湖畔病院 | 27-5500 | 祐愛病院 | 23-0222 |
| つるみね共立診療所 | 22-6680 | 米山医院 | 22-2880 |

骨粗鬆症検診・成人歯科健康診査のお知らせ

今年度の「骨粗鬆症検診」・「成人歯科健康診査」を下記の内容で実施します。5年に1度の節目検診になりますので、この機会にぜひ受診しましょう。

1. 対象者 ※対象者全員に個別通知しています。対象になる方で通知の届かない方はご連絡ください。

- ・骨粗鬆症検診：今年度40・45・50・55歳を迎える女性の方
- ・成人歯科健康診査：今年度40・45・50・55歳を迎える方

2. 日程

| 期 日 | 検診項目 | 受付時間 | 会 場 | |
|--------|--------------------|---------------|--------|------------|
| 12月 | 成人歯科健康診査 骨粗鬆症検診 | 午前9時～11時 | 保健センター | |
| | | 午前9時～11時30分 | | |
| | 成人歯科健康診査 骨粗鬆症検診 | 午後1時～3時 | 保健センター | |
| | | 午後1時～4時 | | |
| | 骨粗鬆症検診 | 午後1時30分～3時 | 川岸支所 | |
| | 骨粗鬆症検診 | 午後1時30分～2時30分 | 湊支所 | |
| | 成人歯科健康診査 骨粗鬆症検診 | 午後1時～3時 | 保健センター | |
| | | 午後1時～4時 | | |
| | | 成人歯科健康診査 | | 午後6時～8時 |
| | | 骨粗鬆症検診 | | 午後6時～8時30分 |
| 骨粗鬆症検診 | 午後1時30分～3時30分 | 柴宮館 | | |

※保健センター会場では、「骨粗鬆症検診」・「成人歯科健康診査」両方が受けられます。

3. 内 容

(1) 骨粗鬆症検診

(2) 成人歯科健康診査

問診、身長・体重・体脂肪測定、骨密度測定、栄養指導

問診、歯科医師による診察、歯科指導

※骨密度測定は腕のエックス線撮影をしますので、妊娠中の方（可能性のある方）は受診できません。

4. 申込み方法

通知に同封の「申込みハガキ」にてお申し込みください。（希望受診日がある方は、必ず記入してください）

申込み期限 10月20日（金）

※電話、FAX、E-mailでの申込みも受け付けます。住所・氏名・生年月日・電話番号・受診希望日をお知らせください。

5. 一部負担金（※当日検診会場にて受領します）

・骨粗鬆症検診：700円

・成人歯科健康診査：200円

※市民税非課税世帯・生活保護世帯に属する方は、無料で受診可能となります。

「一部負担金免除証」を発行しますので、お申し込み後、事前に印鑑を持参し、健康推進課まで申請にお越しください。他の検診の際に免除申請が済んでいる方は、再度申請の必要はありませんが、確認のうえ「一部負担金免除証」を発行しますので、必ずご連絡ください。

問合せ 健康推進課 保健予防担当 内線1183 FAX 23-5666
E-mail: ho@city.okaya.nagano.jp

セット検診補足日程のお知らせ

豪雨災害により、中止しました川岸・湊地区の「セット検診」を下記の日程で実施します。まだ受診されていない方は、忘れずに受診しましょう。

なお、11月30日までは年間計画通り実施していますので、検診通知に同封の日程表と補足日程を合わせてご覧のうえ、ご都合のよい日に直接会場へお越しください。

(受診は、お住まいの地区以外でも構いません)

受付時間：午前7時30分～9時30分

| 日程 | 会場 |
|--------|---|
| 1日(金) | 駒沢公民館 |
| 4日(月) | 三沢コミュニティ施設 |
| 5日(火) | |
| 6日(水) | 川岸支所 |
| 7日(木) | ※12/6は、10時から教室があり、駐車場が混雑する可能性があります。車でお越しの方は、できる限り乗り合わせでお越しください。 |
| 8日(金) | |
| 11日(月) | 花岡区民センター |
| 12日(火) | 小坂公民館 |

乳がん(視触診)検診のお知らせ

下記の日程で実施しますので、申し込みされた方は忘れずに受診しましょう。

[対象者] 30歳以上の女性市民

※昨年度マンモグラフィ受診者および今年度マンモグラフィ受診予定者は対象外

受付時間：午後1時～2時

| 月 | 日 | 会場 |
|-----|--------|--------|
| 10月 | 13日(金) | 湊支所 |
| | 16日(月) | 川岸支所 |
| | 17日(火) | |
| | 18日(水) | 柴宮館 |
| | 23日(月) | 保健センター |
| | 24日(火) | |
| | 25日(水) | |

※受診を希望される方は、必ず申込みが必要です。

まだ申込みされていない方で受診を希望される方は、健康推進課(内線1183)までご連絡ください。

FAX 23-5666 E-mail ho@city.okaya.nagano.jp

岡谷市介護者教室 「さわやか健康講座」

～知って得する！介護の豆知識～

現在介護をしている方、過去に介護を経験された方、予防のために…という方のための講座です。

お気軽にご参加ください。

日 程 … 下表のとおり

時 間 … 午後2時～3時

場 所 … 諏訪湖ハイツ 204号室

| 日 程 | 内 容 |
|--------|-------------------|
| 10月26日 | ヨガで心身リフレッシュ! |
| 11月30日 | いつまでも健康な歯 |
| 12月21日 | 食から学ぼう感染予防 |
| 1月25日 | 体を動かして便秘・失禁を予防しよう |

※講座終了後、健康チェックや介護相談もお受けします。(午後3時～4時)

問合せ…ウエルハートおかや在宅介護支援センター

☎28-1000

または介護福祉課(内線1277)



10月 図書館情報 ☎22-2031

おはなしの森

絵本読み聞かせ、パネルシアター、紙芝居など

期 日…10月7日、14日、21日の各土曜日

時 間…午後3時～と3時30分～の2回

ちいさなおはなしの森

乳幼児を対象に、絵本読み聞かせ、パネルシアター、工作、手遊びなど

期 日…10月17日(火)

午前10時30分～



10月の児童書

テーマブックス “食いしんぼうの秋”