

## ◎特集2

# 夏疲れをケアして元気回復!

## 健康づくり特薦メニュー（食&運動）

猛暑からやっと解放され、だいぶ過ごしやすくなってきました。

しかし、日中はまだ暑さの厳しい日も多く、真夏の食欲不振、運動不足などで代謝の落ちた身体からは“だるさ”のSOSが発信されます。

健康は、運動・栄養・休養の3要素から。

これからの快適な時期に良質な睡眠をとるためにも、

まずは、朝夕の涼しい時間にウォーキングなどの軽い運動を始めてみませんか。

元気に秋を迎えるために、

食事にも目を向けて身体をしっかりとメンテナンスしましょう。



### ウォーキングは メリットがいっぱい!

1. 肥満防止と減量効果
2. 体力と心肺機能の強化
3. 生活習慣病の予防と改善
4. 骨を丈夫にする
5. 姿勢をよくする
6. 肩や背中の筋肉の緊張をほぐす
7. ストレス解消&リフレッシュ
8. 脳の覚醒(朝陽が体内時計を調整)



# 健康づくり 1 運動編

## ◎歩くときの姿勢チェック



エクササイズ、ダイエット、生活習慣病予防、肩こり・腰痛の改善など、明確な目的があると楽しく続けられます。家族や友人と一緒に歩いたり、ウォーキング日記をつけるのも長続きの秘けつです。

正しい知識と基本スキルを身につけて

やまびこスケートの森 健康推進係長 赤羽さんにかがいました。

## やまびこウォーキング

やまびこスケートの森・やまびこ公園 共催

自然を満喫してリフレッシュウォーキング!

9月は話題のノルディックウォーク体験です。

開催日…9月27日・10月25日・11月22日

(毎月第4土曜日)

時間…午前10時30分~正午

参加費…500円 当日徴収

(保険料込み、ドリンク付)

申込み・問合せ(窓口または電話で) ●

やまびこスケートの森トレーニングセンター

☎24-5210

## 効果的なウォーキングを続けるために

- 準備体操、整理体操(ストレッチ)を必ず行う
- 自分にあった運動強度(ペース・距離・時間)を守る
- 十分かつこまめな水分補給(長時間歩くときは携帯する)
- 紫外線、熱中症対策(帽子をかぶる)
- 屋内外の温度差対策(玄関で小休止)
- 調子の悪いときは、思い切って休む

## 岡谷総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)機能訓練室

市民の健康維持増進のための自主運動(機能訓練)の場として、諏訪湖ハイツには、歩行プール付の温泉リハビリ施設があります。運動を指導するスタッフも常駐、安心して利用できます。

※個別メニューの提供や個別指導には別途料金がかかります。

## ステップアップmemo

運動には有酸素運動と無酸素運動の2種類があります。ご存じですか?

- ◎有酸素運動…ウォーキングや軽いジョギングなど。
- ◎無酸素運動…短距離走や比較的高重量を使ったウエイトトレーニングなど。

減量を目的とする場合にはこの2種類の併用が効果的です。

1. まずは無酸素運動を中心に筋肉をつけ、基礎代謝量を上げる。
2. 適切な強度で有酸素運動を行う。

きつい運動を間雲に続けても、体内に蓄積された脂肪は燃焼されません。有酸素運動の“運動強度”を高く上げすぎないことが、脂肪を燃焼させるポイントです。脂肪を運動の主なエネルギー源として利用するには、運動強度を心拍数を目安に調整します。



脂肪燃焼に最適な運動強度の心拍数はどのくらい?

●一般的な公式

220 - 年齢 = 最大心拍数

最大心拍数 × 0.5 (係数: 諸説あり) = 脂肪燃焼最適心拍数 (拍/分)

★35歳男性の場合(例)

$220 - 35 = 185$      $185 \times 0.5 = 92.5 \approx 93$  拍/分

平常時の心拍数はだいたい60~80拍/分。…つまり脂肪燃焼に最適な運動は“楽な運動”だということがわかります。ただし、楽な運動では消費エネルギー量が多くないので、なかなか体重が減らず、目に見える効果として現れにくいのも事実です。

エネルギー消費を増やすためには、運動の継続(習慣化)が必要です。現在では研究によって、30分の継続運動と30分を3回に分け10分ずつ行うこまぎれ運動では、総エネルギー消費量に差がないという結果も示されています。わずかな時間でも、運動を“習慣化”して続けましょう。

# 残暑を乗り切る 「夏野菜の彩り元気カレー」

トマトサラダ(昨年のサラダコンテストからの1品)と  
フルーツヨーグルトを添えて



### ●作り方

#### 《夏野菜カレー》

- ①にんにく、生姜をみじん切りにし、炒める。
- ②粗みじんにした玉ねぎ、カレー粉で下味を付けた挽き肉を加え、炒める。
- ③細かく切ったレーズン、トマト、きのこ好みの香辛料を入れ、さらに炒める。
- ④水を加え、弱火で煮込む。カレールウを入れ、仕上げにワインをひと回し入れる。
- ⑤夏野菜を食べやすい大きさに切り、素揚げする。
- ⑥お皿に盛り付ける。

#### 《生姜ゴハン》

- ①米を洗い、分量の水を入れる。
- ②玄米、雑穀、ターメリック、おろし生姜を入れ、よく混ぜ、炊く。

### ●材料(4人分)

#### 《夏野菜カレー》

- ・にんにく……2カケ
- ・生姜……20g
- ・油……少々
- ・たまねぎ…大1ヶ
- ・豚挽き肉…160g
- ・カレー粉…少々
- ・レーズン…15g
- ・トマト……1ヶ
- ・きのこ…30g(しいたけ、しめじ)
- ・好みの香辛料…少々(ガラムマサラ・ナツメグ・オールスパイス等)
- ・カレールウ……適量
- ・赤ワイン…少々
- ・夏野菜(なす、ズッキーニ、おくら、かぼちゃ、パプリカ)
- ・揚げ油…適量

#### 《生姜ゴハン》

- ・精白米……2合
- ・玄米・雑穀……少々
- ・ターメリック…少々
- ・おろし生姜…小さじ2

◎カレールウは、1種類だけでなく、複数を混ぜて使用するとよりおいしくなります。また、カレーといたらスパイス。香辛料を入れると味に深みが出て、オリジナルに仕上がります。食欲増進にもつながるので、ぜひ楽しんでみてください。

◎夏は、ビタミンB1の消費量が増え、ブドウ糖がエネルギーに変換されず疲れやすくなります。ビタミンB1を補給し、ご飯や麺類などの糖質の代謝を高めましょう。ビタミンB1は、豚肉、うなぎ、枝豆、玄米などに多く含まれています。

◎食欲がなく、体力減退気味のときは、緑黄色野菜(カボチャ、トマト、ピーマン、オクラ)に含まれているカロテンが抵抗力を高めます。また、にんにく、生姜の香りにも食欲増進効果があります。

◎新鮮な野菜が豊富なこの時期は、細かく野菜を刻みドレッシングを作ってみましょう。サラダや、フライなどによく合います。

◎カルシウムには、神経の鎮静効果があり、安眠を誘います。乳製品を組み合わせる食べましょう。ビタミンCが豊富な果物は、日焼けしたお肌のケアをします。

## 健康づくり 2 食事編

太陽の恵みたっぷり旬の野菜をバランスよく

### ウォーキングシューズ



足にフィットした歩きやすいつを選ばしましょう。かかとのカッティングなど、歩行時の動きに合わせて作られたウォーキングシューズは、クッション性と安定性も高く、身体への負担が少ないのでおすすめです。



くつの中に何も入っていないことを確認。ソックスのしわやよれをのばして足を入れます。

地面に足裏全体をつけ、軽くくつひもをしめて引っ張りながら、トントンと2~3回かかとをつき、さらにひもをしめて足首をしっかり固定します。



かかとを持ち上げ、足の甲に合わせてくつひもをしっかり結びます。「つま先はゆったり、土踏まずからかかととはしっかりサポート」を確認。

### すまいるスープ

## 野菜たっぷりスープ大賞 レシピ大募集

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、メタボリックシンドローム予防やガン予防にも欠かせない食品です。たくさん野菜を摂取する(1日に350g以上)には、スープがおすすめです。あなたの自慢の野菜たっぷりスープを、ご紹介ください!



### 約束

★5種類以上の野菜(緑黄色野菜、その他の野菜、きのこ、海藻、豆類など)を使用する。

★1人分の分量が70g以上である。

★以上の2点を守り、できるだけ地元産の旬の食材で作りましたよ!

募集期間: 9月1日(月)~19日(金)

応募方法: 料理名、材料(4人分)、作り方、献立のポイント、盛り付け写真(図)、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、健康推進課までお届けください。(メール、FAXでも可) ●大賞となったレシピは、10月5日(日)の「岡谷市民健康づくりのつどい」で発表、賞状、記念品を贈呈します。 ※応募写真や献立はレシピ集にして使用します。返却はできませんのでご了承ください。

### 申込み問合せ

健康推進課(内線1182)

◆予防接種

受付時間／午後1時30分～2時20分  
場 所／保健センター  
持 ち 物／母子手帳・予診票  
※母子手帳を忘れると接種できません。

◆乳幼児健診等

場 所／保健センター  
持 ち 物／母子手帳・おたずね用紙（全てに共通）  
※3～4 か月、9～10 か月児健診：バスタオル  
※2 歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル  
※3 歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）

健康推進課（内線 1191）まで

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	10日(水)午後2時～5時 庁舎201・203会議室	
無料法律相談 【予約制】	16日(火)午後1時～5時 ※10月分予約：9/17日(水)～受付開始 社会福祉課	
高齢者の暮らしと財産 を守るための相談	18日(木)午後1時～4時 介護福祉課相談室	
ことばの教室 【予約制】	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 子ども課	
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767	
母子相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時 社会福祉課	
教育相談	月曜日～金曜日午前9時～午後5時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206	
教育相談 【予約制】	(専門カウンセラー) 10日(水)、24日(水) 午前11時～午後5時 申込み 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206	
夜間教育相談	16日(火)午後6時30分～8時30分 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206	
女性のための相談	11日(木)午前10時～午後4時 申込み 企画課 イルフプラザ・カルチャーセンター	
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30分 テクノプラザおかや ☎21-7000	
産業財産権相談会 (発明相談)	11日(木)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎21-7000	
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☎22-2687	
農地相談 【予約制】	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分 農業委員会室	
地域包括支援センター 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30分 介護福祉課	
在宅介護支援センター	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	
健康相談 (一般の方を対象)	8日(月)午前10時～正午 保健センター 健康推進課	
ふれあいおしゃべり電話	月曜日～金曜日 午前8時30分 ～午後5時30分 社会福祉協議会 ☎24-2121	
ボランティア総合相談		
金銭管理 財産保全相談		
社協心配ごと相談		
家庭介護相談		
結婚相談	水曜日 第1・3土曜日、祭日 午前10時～午後4時	水曜日 社会福祉協議会 ☎24-2121 第1・3土曜日、祭日 080-5143-3202

金 5	土 6
離乳食教室(ステップ3) (19年9月～10月生) 集合午前9時50分  アイテック ☎23-8500	水道建設 ☎23-2662
12	13
パパ・ママ教室(3回目) 午後7時～8時30分 持ち物:母子手帳・母子手帳バック  ミヤサカ管工 ☎22-9615	イワナミ ☎22-2222
19	20
離乳食教室(ステップ2) (20年2月～3月生) 集合午前9時50分  総設工業 ☎28-8504	上條電設工業 ☎23-5330
26	27
水道建設 ☎23-2662	浜パイピング ☎23-6885

国民健康保険税 第6期

納期…9月30日(火)

納税は便利で確実な口座振替をご利用ください。

期限内納付にご協力を！

問合せ●税務課（内線1135）

今月の納税

妊娠5～7か月の  
「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

- 1 回目 ▶ 10月 3日 歯科健診、妊婦中の栄養・食生活
- 2 回目 ▶ 10月 17日 お父さんの妊婦体操・ベビーマッサージ
- 3 回目 ▶ 11月 7日 産後のメンタルヘルス・お風呂の入れ方など

申込み・問合せ 健康推進課 ☎23-6141(直通)



-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  健康相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- **休日急病当番医院**  
受付は原則午前9時～午後5時です。  
(午後については来院前に電話で連絡ください)  
※緊急時の医療問合せ  
休日・夜間緊急医療案内サービス ☎ 0120-890-422
- **休日当番歯科医院**  
診察は午前中のみです。  
※保険証・高齢者受給者証等を必ずお持ちください。
- **水道修理当番店**  
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。  
受付時間/午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

◆予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談に関するお問い合わせは—

日	月	火	水	木
	1	2	3	4
	丸竹下島商店 ☎ 22-2406	BCG (20年3月3日～6月2日) 丸竹下島商店 ☎ 22-2406	1歳6か月児健診 (19年2月生) 受付午後1時～1時30分 十和設備 ☎ 24-0182	2歳児にここ教室 (18年8月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区) 十和設備 ☎ 24-0182
春山眼科医院 ☎ 21-2525 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220 梅垣薬局 ☎ 23-4888 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 松澤工業 ☎ 27-7642	7	8	9	10
	一般健康相談 受付午前10時～正午 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 アイテック ☎ 23-8500	シンニチ設備 ☎ 22-1365	3歳児健診 (17年8月生) 受付午後1時～1時30分 シンニチ設備 ☎ 22-1365	三種混合 (西堀・長地地区) 2歳児にここ教室 (18年8月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区以外) ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
サツマ外科医院 ☎ 22-5180 小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883 ファミリー薬局 ☎ 24-1801 岡谷酸素 ☎ 22-4931	14	15	16	17
	林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100 さつき歯科医院 ☎ 27-5858 御子柴薬局 ☎ 27-7056 信和設備 ☎ 22-3302	三種混合 (西堀・長地地区以外) 三善工業 ☎ 23-3446	3～4か月児健診 (20年5月生) 受付午後1時～1時30分 三善工業 ☎ 23-3446	総設工業 ☎ 28-8504
今井整形外科 ☎ 28-9933 太田歯科医院 ☎ 22-4648 矢崎薬局 ☎ 23-7125 林鉄工設備 ☎ 23-3197	21	22	23	24
	歯科相談(予約制) 食生活・栄養相談(予約制) 受付午前10時～正午 予約専用電話☎23-6141 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 杉村設備 ☎ 27-8632	諏訪共立病院 ☎ 28-2012 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 オスガ設備 ☎ 27-6622	9～10か月児健診 (19年11月生) 受付午後1時～1時30分 杉村設備 ☎ 27-8632	水道建設 ☎ 23-2662
藤森医院 ☎ 22-2281 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228 高市薬局 ☎ 22-0781 旭設備 ☎ 23-3764	28	29	30	
	松澤工業 ☎ 27-7642	松澤工業 ☎ 27-7642	<p>● <b>9月は電池回収</b></p> <p>燃えないごみの日に、専用の回収袋〔黄色〕に入れて、定位置の端へまとめてお出してください。</p> <p>《電池以外は入れないで!》</p> <p>回収された電池はリサイクルします。</p> <p>※第3・4・5週の回収はありません</p>	