

健康講座 NO18

知らないと怖い

お風呂のキケン



講師：健康管理士 **こ だま さとし**
児 玉 悟 氏

○日時：12月19日(日) 13:10~14:40

一部：健康講座 二部：ニュースポーツ体験
(ディスコン)

○会場：みやぎNPOプラザ

第2会議室

参加費：無料

宮城野区榴岡5(榴岡公園北側)

*会場内に駐車場有

○対象：健康づくりに関心のある方

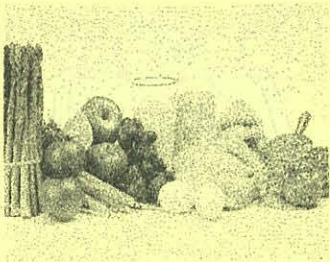
ディスコンは赤と青の表裏異色の円盤(ディスク)を黄色のポイントをめがけて投げあう競技です。ルールは「ペタンク」等に似ています。円盤をポイントにより近づけるように投げますが、投げ方によっては円盤が裏返し、相手チームに有利となってしまうので、プレーヤーをハラハラドキドキさせてくれます。また、円盤という性質上互いの円盤が重なったり、はじき飛ばしたり、さまざまなゲーム展開が期待できます。



お問い合わせ

NPO法人 宮城県健康管理士会

022-281-2388(太田)



疲れが取れないあなた！ 疲労の蓄積が老化を早める！・・・第2弾

◆エネルギー代謝……………

☆現代人に足りていないエネルギー代謝に必要な5つの成分

エネルギーの源になる栄養素は、炭水化物(ブドウ糖)、脂質(脂肪酸)、タンパク質(アミノ酸)。中でもブドウ糖と脂肪が重要です。

これらの栄養素を細胞内で活性化させるためにはビタミンB1、 α -リポ酸、L-カルチニン、パントテン酸カルシウム、コエンザイムQ10の5つが必要になります。

5つの成分はそれぞれ重要な役目を担っていて、どれかひとつが不足しても、老化・疲労の原因につながります。

ビタミンB1とパントテン酸カルシウムは、体内で作りだすことが出来ないので、日常の食生活では豚肉ヒレやうなぎ、落花生、鶏卵などの摂取を心掛けましょう。

また、他の3つは体内で生産されますが、年齢とともに生産能力が減少し、体内蓄積量も不足してきます。そのために食生活では、イワシ、牛肉、ブロッコリー、レバー、ほうれん草、ラム肉、などの摂取を心掛けましょう。

さらに、睡眠不足も大きな要因になっていますので、眠れない方は、その原因を探り、それを排除するか、回避するか、受け入れるかしていつまでも引きずらない工夫が必要です。

結論・・・食生活と睡眠環境、生活環境を整えましょう！

※冷えやむくみが気になるあなたに、1ヶ月チャレンジ！

- ①階段などの段差のあるところに立ちます。(倒れないように、必ず何かにつかまって下さい)
- ②左右の足先のみを階段の先に乗せ、かかとを浮かすようにして、アキレス腱が気持ちよく伸びるようなポジションをとります。
- ③そのままの状態をキープして深呼吸を3回行いましょう。同様に数回、足先が温まるまで行いましょう。

効果:足首の柔軟性、下半身の血行促進、冷え性、腰痛、むくみ

※力を抜いて行なうことで血行が促進され冷え性やむくみが改善されます。

※これは、毎日の積み重ねが大事です。しっかりと1ヶ月間やれたら効果が出ますよ。

※効果には個人差があります。