

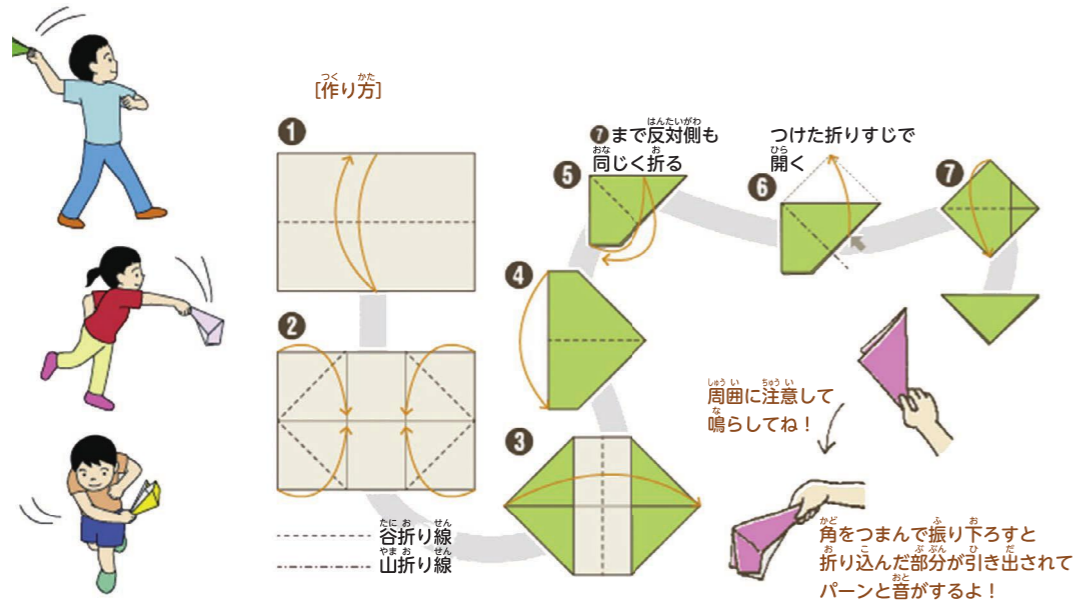
紙鉄砲

遊びかた

1. 長方形の紙を使って、図の手順で紙鉄砲を作る。
2. 角をつまんで、上から下へ思い切り腕を振る。
3. うまくいくと、「パン」と大きな音が鳴る。

気をつけること

人の顔の前や耳元で、紙鉄砲を鳴らすのはやめよう。



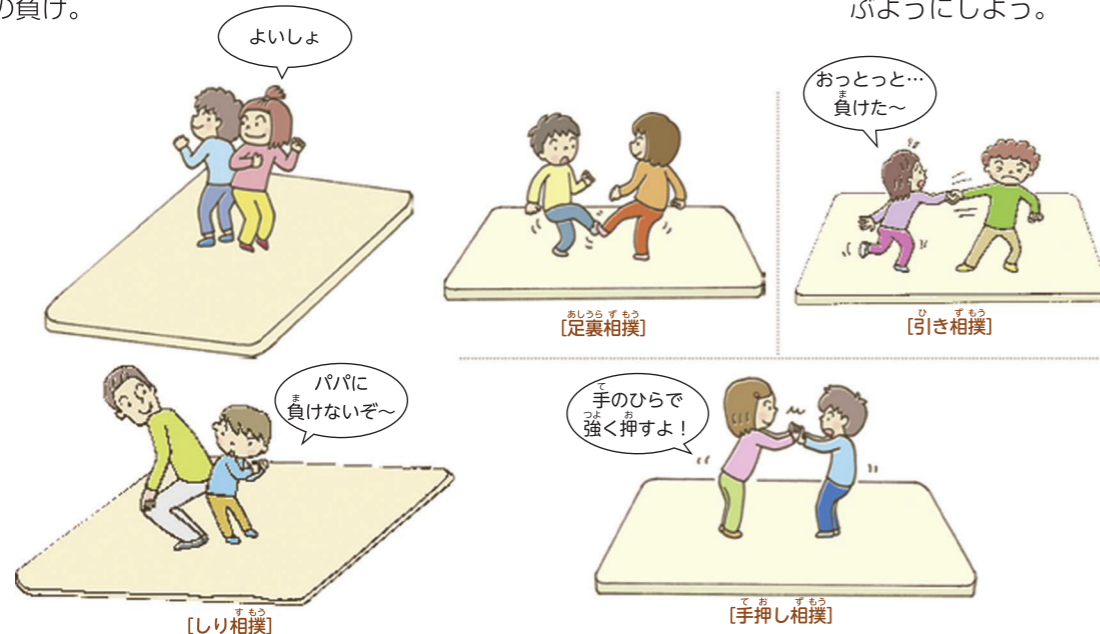
すもう遊び

遊びかた

1. 2人組になる。
2. 押し合ったり引き合ったりする、からだの部位(例:お尻)を決める。
3. 押し合ったり引いたりして、バランスを崩して先に足の位置がずれた子の負け。

気をつけること

- ・ 約束した部位だけで押し合ったり引いたりしよう。
- ・ 安全のため、マットの上で遊ぶようにしよう。



出典:公益財団法人 日本スポーツ協会「アクティブ★チャイルド★プログラム」

特集

おうちの中でも健康でいよう！

健康政策課(保健センター) ☎72・4008 📠72・1481

新型コロナウイルス感染症予防のため、最近は外出を控え、おうちの中で過ごす時間が増えていると思います。そのため、体力の低下やストレスが溜まりやすくなります。

そこで今回は、健康でいきいきと過ごすために、おうちの中で親子でふれあいながらできる遊びや筋トレ、食事のしかたなどを紹介します。楽しみながらからだと心の健康に努めましょう。

おうち時間を楽しもう！親子でふれあい遊び

からだを使った遊びや、身近なものを使った「ふれあい遊び」を紹介します。

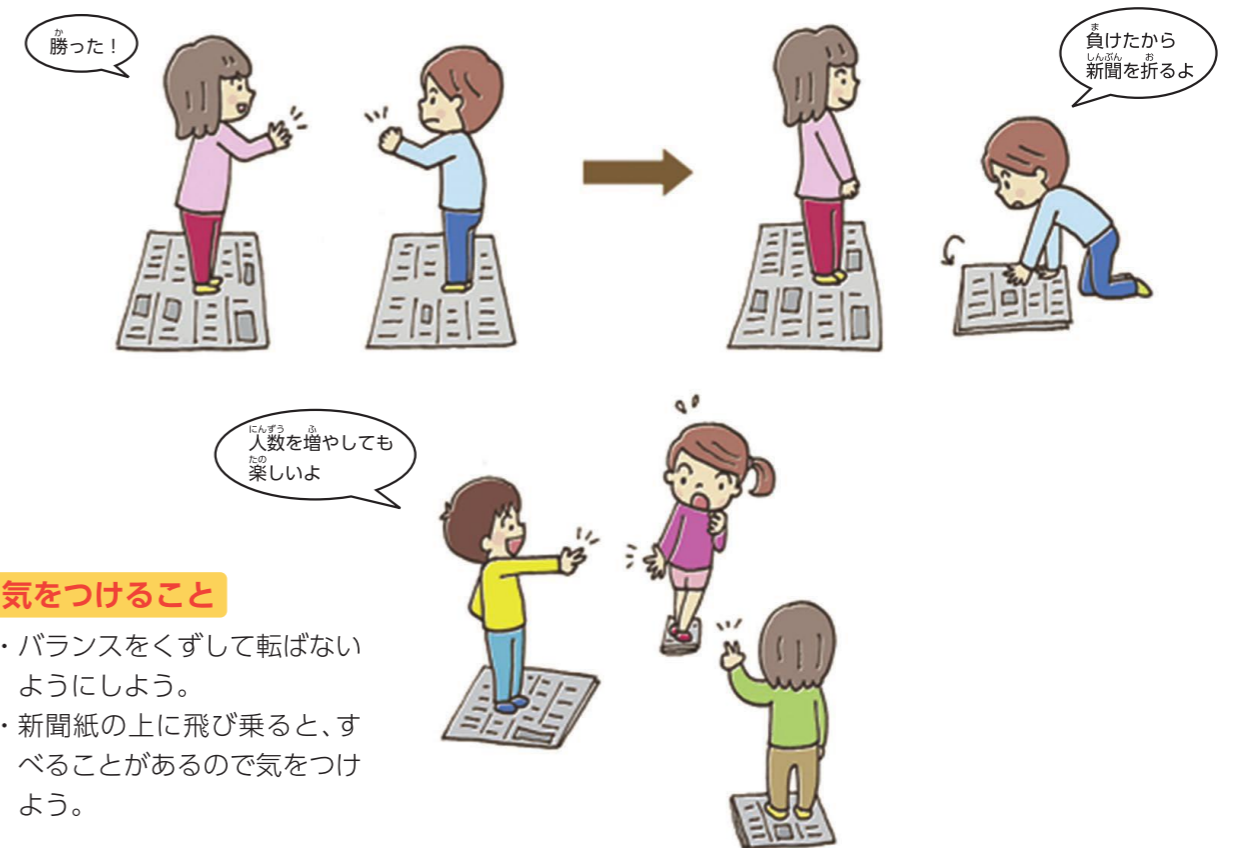
「ふれあい遊び」は、体力向上や、生活リズム改善、言語能力の発達、知的面での成長にも効果があると言われています。

自宅にいる時間が増えているいま、親子でのふれあい遊びを通して、子どもとたくさんふれ合ってみましょう。

新聞じゃんけん

遊びかた

1. 2人組になり、それぞれが新聞紙の上に乗る。
2. じゃんけんをして、負けた人は新聞紙を半分に折って乗る。
3. これを繰り返して、新聞紙が小さくなって乗れなくなった人の負け。



気をつけること

- ・ バランスをくずして転ばないようにしよう。
- ・ 新聞紙の上に飛び乗ると、すべることがあるので気をつけよう。

正しい生活リズムを心がけ、朝ごはんを食べよう！



「メラトニン」というホルモンには睡眠に入ること促す働きがあり、分泌されることによって体温などが下がり、自然と眠りにつくことができます。また、生体リズムの調整にも大きな役割を果たしています。

スマートフォンやゲーム機などの画面にはブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあり、メラトニンが出にくくなることによって体内時計のリズムが後ろにずれ、なかなか眠れなくなったりします。寝る前のスマートフォンやゲームを控え、夜更かしをしてしまう生活リズムを見直してみましょう。

一方、目が朝の光を感じると、「セロトニン」という脳内物質が分泌されます。セロトニンは、脳とからだを覚醒させて日中の活動をしやすくするとともに、心のバランスを整えたり、メラトニンの生成にも関与しています。昼間にセロトニンの分泌を多くする生活をすると、夜にはメラトニンがたっぷりと分泌され、ぐっすり眠ることができ、規則正しい生活リズムにつながります。セロトニンの分泌を増やすためには、朝起きたら朝の光を浴び、朝ごはんをよく噛んで食べ、日中は元気にからだを動かすことが良いとされています。



ステップ1

朝ごはんを食べる習慣のない人は、朝から胃が動いていない可能性があります。飲み物などで少しずつ習慣づけて胃が動くからだにしていきましょう。

ステップ2

主食、主菜、副菜のそろった朝ごはんを食べましょう。野菜から先に食べる「野菜ファースト」がおすすです。

ステップ3

家族そろって朝ごはんを食べましょう。



材料(各3個分)

油揚げと青ねぎのおにぎり

- ごはん……………300g
- 油揚げ……………小1枚
- 青ねぎ……………15g
- しらす……………20g
- 塩昆布……………10g

鮭と枝豆のおにぎり

- ごはん……………300g
- 鮭フレーク……………15g
- 枝豆……………80g(さや付き160g)
- チーズ……………20g

作り方

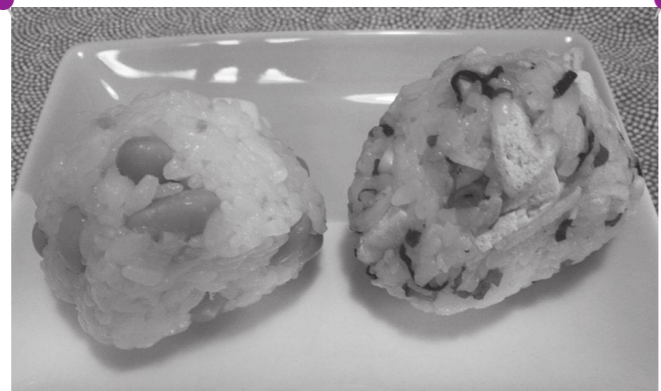
油揚げと青ねぎのおにぎり

- 油揚げはオーブントースターで1~2分焼き、短めの細切りにする。
- 青ねぎは小口切りにする。塩昆布も短く刻む。
- ごはんを①、②、しらすを加えてよく混ぜ、おにぎりにする。

鮭と枝豆のおにぎり

- 枝豆は冷凍の場合は解凍、生の場合は塩ゆでする。
- チーズは5mm角に切る。
- ごはんを①、②、鮭フレークを加えてよく混ぜ、おにぎりにする。

手軽に食べられる朝ごはんレシピをご紹介します！



簡単おにぎり

栄養価 (1食あたり)

油揚げと青ねぎのおにぎり	エネルギー：257kcal	たんぱく質：8.7g	脂質：7.1g	カルシウム：90mg	カリウム：141mg	食塩相当量：0.7g
鮭と枝豆のおにぎり	エネルギー：243kcal	たんぱく質：8.6g	脂質：4.6g	カルシウム：66mg	カリウム：223mg	食塩相当量：0.5g

自宅でできるオススメ筋トレ

ひざばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛えよう



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。



足が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。



🕒 ゆっくり8秒声を出してカウントしましょう 🕒 10回で1セット、週に3回以上が目標

- ！注意 ・痛みがある場合は、医師に相談しましょう
- ・体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

[監修]久野 譜也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 つくばウエルネスリサーチ 保健師 博士(スポーツウエルネス学)

みんなでやろう！

お口のお手入れ 100日チャレンジ 口腔ケアを習慣にして賞品と健康をGetしよう！

噛む力を維持していると、食物の栄養の吸収が良いだけでなく、脳が活性化されたり、体力が高まります。食後のお口の中を清潔に保つためのお手入れや、食事前に噛む力を鍛える「健口体操」を習慣にし、いつまでもおいしく食事をたのしみましょう。

■対象

市内在住の65歳以上の人(令和3年3月31日現在)

■チャレンジ期間

7月1日(水)~10月30日(金)の間の100日間

■チャレンジ項目

- お口のお手入れと次の中から1項目を選択
- ①血圧測定 ②歩数測定 ③体重測定 ④体操
 - ⑤朝食を食べる ⑥家族以外の人とおしゃべり

■記録表の配布

6月下旬頃、保健センター、東庁舎・西庁舎、各まちづくりセンターなどの窓口に置いてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

なお、75歳以上(介護保険施設入所者は除く)の人には個別に郵送します。

記録表は10月8日(木)~30日(金)までに保健センターへ直接お持ちください(代理可、郵送不可)。

頑張った人には…

- ・参加賞 2項目の記録が50日以上ある人
- ・達成賞 2項目の記録が100日ある人
- ・達成した人の中から抽選で10人に健康グッズ(時計付万歩計、移動式マッサージボード、健康まくらなど)をプレゼント！



お口のお手入れ
100日チャレンジ！

6月は食育月間！毎月19日は食育の日！

誰かと一緒に食事をすると健康につながります！

共食をすることで、インスタント食品やファーストフードの摂取が少ないバランスの良い食生活や起床時間・就寝時間が早いなどの生活リズムが良いことなどが研究で報告されています。共食をすると次のような良いことがあります。



食育推進キャラクター
「湖なすちゃん」

乳幼児

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている
食事や間食の時間が規則正しい



小学生

朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高い
朝食を欠くことが少ない
睡眠時間が長い
主食・主菜・副菜をバランスよく食べている



中学生

心の健康状態がよい
多様な食品を食べ、朝食を欠くことが少ない



高齢者

ストレスがなかったり、健康だと感じている
多様な食品を食べ、朝食を欠くことが少ない



成人

ストレスがなかったり、健康だと感じている
朝食を欠くことが少ない



(農林水産省－「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版より)

あなたのお酒は適量ですか？

先行きの見えない不安やストレスがたまって飲酒量が増えたり、自宅勤務やオンライン飲み会など時間を気にせず際限なく飲んでいることはありませんか？

適量ならストレスを和らげる作用があるアルコールですが、ストレスの発散や不眠などを解決する手段として繰り返し飲んでいると、同じ量では満足できずより強い効果を求め飲酒量が増えていきがちです。

健康的にお酒を楽しむためには適量飲酒に心がけ、週3日休肝日(お酒を飲まない日)をつくることも大切です。

お酒で気になることがあったら、1人で悩まず、保健センターや医療機関へ相談してください。また、市では断酒会・湖南屋例会でお酒の相談ができます。家族からの相談も受け付けています。

●適度な飲酒量って？

64歳以下の男性

1日平均純アルコール20g

女性・65歳以上の男性

1日平均純アルコール10g



日本酒
1合



ビール
中ビン1本(500cc)



日本酒
0.5合



ビール
中ビン0.5本(250cc)

断酒会・湖南屋例会世話役

青木さんからメッセージ

「今日飲めば、明日はもっと苦しくなる。今日我慢すれば、明日はきっと楽になる。」

断酒の一步は、自分の酒害の自覚から始まります。お酒で困っているあなたには断酒会があります。」

■日時 毎週水曜日 午後1時30分～3時

■場所 保健センター