

# 百歳元気プロジェクト推進ニュース



VOL. 22 (2015. 4 月) … J A 宮城中央会 営農農政部 …



## 春からウォーキングを始めよう！！

お花見シーズンも終わり、とてもあたたかく歩くのが気持ち良い季節になりました。そこで今回は、ウォーキング特集です。すでにウォーキングをおこなってきた方も、これから始めたい方もぜひ参考にしてください。

### ○なぜウォーキングなのか

体に負担をかけすぎることなく、ロコモ予防に最適です。また、ウォーキングには認知症予防の効果が認められています。さらに、体内に取り込んだ酸素が糖質や脂肪をエネルギーに変えてくれる「有酸素運動」なので、メタボリックシンドロームの改善にも効果があります。

### ○目安

ウォーキングの目安は、男性が1日 8,500 歩以上、女性が 8,000 歩以上です。

### ○正しい歩き方



あごを引いて、遠くを見るつもりで、まっすぐ前を見て歩きます。  
胸を張り、背筋を伸ばします。

肩や腕の力を抜いて、ひじは 90 度に曲げ、歩くテンポに合わせて腕をしっかり前後に振ります。

膝を伸ばしたまま、前に足を出して、かかとから着地します。

次の一步を踏み出す時は、足指のつま先を使ってけり出すように歩きます。行進するように足を高くあげなくてもかまいません。

### ○習慣化のコツ

①目標や計画をたてる…まずは目標を作りましょう。目標を達成するために、日常生活の中で歩く時間や場所を考えることは、思考力を働かせることにもつながります。「用事のついでに歩く」ことが習慣化にはよいようです。

②記録をつける…歩数計とウォーキングカレンダーを使って、毎日記録することは習慣化に役立ちます。実践内容が一目で把握できるため、主体的に次の目標を決めることができます。

③ウォーキング仲間をつくる…誘いあっていっしょに歩く仲間づくりもよいですし、歩くペースが異なる場合は、お互いの取り組みを報告しあうのもよいでしょう。仲間がいると、ウォーキングを続けようという意欲を維持しやすくなります。

【出典：家の光第 90 巻第 9 号別冊付録 健康寿命を延ばそう大作戦！】

# Jミルクが「乳和食」の専用サイトを開設しました

乳和食は興味あるけどどうやって作ればいいのかわからない…メニューのレパートリーを増やしたい…そんな方に朗報です！Jミルクの乳和食専用サイトをチェックしてみましょう。

11種類のレシピが紹介されており、調理手順を動画で見ることができます。また、乳和食に関するトピックやニュースも掲載されています。

★動画で見ることのできるレシピはコチラ★

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| ①さばのミルク味噌煮   | ⑥ミルクポテトサラダ       |
| ②かぼちゃのミルクそば煮 | ⑦乳清ごはん           |
| ③ミルクつけつゆそうめん | ⑧白菜浅漬け           |
| ④ヘルシーとんかつ    | ⑨ふわふわがんもどき       |
| ⑤高野豆腐のミルク煮   | ⑩カッテージチーズと乳清     |
|              | ⑪ねぎとわかめのヨーグルト味噌汁 |

\* ホームページ <http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/> が「乳和食」で検索！

## 元気！健康！フェア in とうほくが開催されました

4月4日～5日、今回で7回目となる「元気！健康！フェア in とうほく」が開催されました。様々な企業、大学が集まり、健康をテーマにした多彩な講演、機器・グッズの展示、健康に関するワークショップなど盛りだくさんの内容でした。その中から面白い体操をご紹介します。

### 玄米にぎにぎダンベル体操

好きな布の中に玄米を詰めて、オリジナルダンベルを作ります。重さもお好みですが、女性の場合は300gずつの体に優しい量からスタートするのがおススメ！オリジナルダンベルができれば、普通のダンベルと同じように動かしてみましょ。

中身が玄米なのでとても握りやすく、見た目も自分好みにカスタマイズできますね。



## 口腔ケア情報 part8

口腔ケアに関する情報をお届けしますので、日々のケアや普及にお役立てください。

### 舌の歯型に要注意？鏡でチェック！

※THCに注意しましょう※

もし写真のように舌がでこぼこしている場合や、舌で頬の内側をなぞったときに一本線ができていているという方は、常に上下の歯が接触状態にありませんか？これは、“Tooth Contacting Habit” TCHと呼ばれています。（歯列接触癖）

実は、口を閉じているときも上の歯と下の歯は離れていなければなりません。

下の歯の接触時間が長くなると、顎関節への負担が増えるだけでなく、首の緊張や肩の緊張を生みます。この首への緊張は非常に重要で、

頭痛やめまいを生む原因となります。また、慢性的な肩こりや腰痛につながっている場合があります。

無意識に行っている方が多いと思いますので、歯を離すことを常に意識するように心がけましょう。

