

くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業だより

～健康づくりのサポート^{した}支隊！～

握力で筋力の衰えチェック！！

皆さん、未開封のペットボトルのキャップがなかなか開けられず苦労した経験はありませんか？
「はい」と答えた方は要注意！！筋力の衰えの黄色信号が点灯していて、握力だけでなく、からだ全体の筋力低下が進行している可能性があります。

握力はからだの他の筋力と相関関係が高く、全身の筋力の程度を知る指標となります。

握力が低下している方は、脚力の低下や歩行能力の低下の可能性もあると言えるでしょう。

また、握力の低下により、脳卒中など生活習慣病のリスクが高まるといった研究結果も発表されています。

右の表は、文部科学省が発表している体力・運動能力調査の結果です。

握力測定 平均値 (kg)

この結果からは、男性は 30～34 歳、女性は 40～44 歳をピークに年齢を追うごとに握力が低下しているのがわかります。「ペットボトルの開封が問題なくできる」という方にも気になる結果ですよ！

年齢	男性	女性
20-24	47.31	28.22
25-29	47.50	28.47
30-34	48.00	28.61
35-39	47.86	29.37
40-44	47.31	29.47
45-49	47.12	29.31
50-54	46.57	28.06
55-59	45.18	27.10
60-64	42.67	26.17
65-69	39.73	24.77
70-74	37.67	23.75
75-79	35.07	22.27

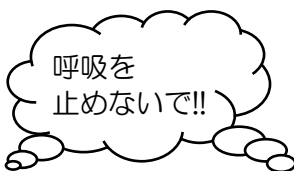
平成 25 年度体力・運動能力調査より抜粋

かんたん握力トレーニング！！

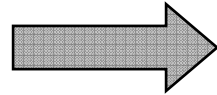
ここでは、握力の低下を防ぐために、簡単に行える運動をご紹介します。と思います。

タオル絞り タオル（濡れていなくても構いません。）を両手で握り、5 秒間力いっぱい絞ります。少し休んだら、反対方向に向かって 5 秒間力いっぱい絞ります。これを 1 日 5 回行うことで、握力強化が期待できますよ！濡らした雑巾で行うと、運動の後にお掃除もできて一石二鳥ですね！！

①5 秒間力いっぱい絞る！



少し休んで...



②反対方向に 5 秒間力いっぱい絞る！



1 日 5 回を目標に頑張りましょう!!



健康・筋力づくりを始めるならヘルスチェックを受けてみませんか？

くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業

倉敷市笹沖 180 番地 (4 階トレーニングルーム)
電話 086-434-9875 FAX 086-434-9874

ホームページはこちら！

『<http://kgwc.or.jp/>』

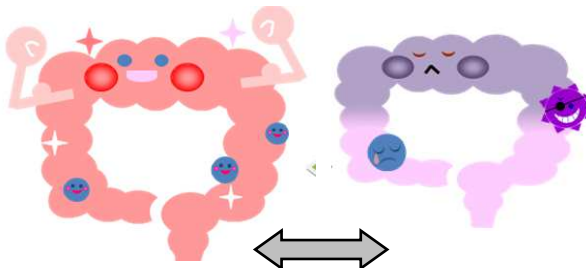
健康づくりプチアドバイス☆



あなたの腸は元気ですか？

腸が元気だと・・・

- ・栄養を取り込む！
- ・いらぬものを出す！
- ・病原菌などの侵入を防ぐ！
- ・病原菌などと戦う！



悪玉菌の勢力が強いと腸の動きが鈍くなり、便秘や下痢を引き起こしたり、免疫力がダウンしてしまうことも！！

★腸内環境をよくする要因・悪くする要因



ヨーグルトやチーズ、漬物、みそなどの発酵食品に含まれる菌（ビフィズス菌・乳酸菌、納豆菌など）は善玉菌になり腸内の環境を整えてくれます。



食物繊維は、善玉菌のえさとなるほか便のかさを増やして排便を促し、善玉菌の増殖をサポートしてくれます。野菜や果物、イモ類、キノコ類、海藻類などに多く含まれています。



偏った食生活や夜更かしなど生活習慣の乱れは悪玉菌を増殖させることがあります。脂っこい物をよく食べる・野菜の量が少ない・おやつが多いなどは悪玉菌が増える原因に！また冷えやストレスでも腸の機能が低下しやすくなります。

元気な腸は食べ物を消化吸収するだけでなく、不要な老廃物を排出したり、病原菌やウイルスから体を守ってくれています。健康を維持するうえでもよい腸内環境を保ちましょう。

★気になる！休養の個別相談★



お答えします

Q：「尿酸」ってなんですか？

A: テレビやCMなどで「プリン体」という言葉を耳にしたことがあると思います。プリン体は私たちの体を作る細胞の成分で、新陳代謝の時に分解され尿酸になります。尿酸が血液中に増え過ぎると溶けきれなくなりトゲのある結晶になります。これが関節にたまり赤く腫れ、痛みを伴う「痛風」の原因になります。また、尿の中の尿酸が増えると結晶化して、石（尿路結石など）ができやすくなります。

尿酸値の上昇を防ぐためにはプリン体が多く含まれる食品を控えることも大切です。

プリン体が多い食品として「ビール」を思い浮かべる方が多いと思いますが、他にも、プリン体が多い食品を少し紹介します。

レバー・魚介類の卵（いくら、数の子など）・甲殻類（エビ・カニなど）・ひもの（スルメ・煮干し等）です。・・・お料理のだしに使われる煮干しもプリン体が多いのは驚きですねっ！！

また、尿酸は新陳代謝によって出来る細胞の「燃えカス」のようなものです。激しい運動によっても尿酸値が上昇するので、高めの方は注意しましょう。こまめな水分摂取をも大切です。