

百草園健康だより

テレワークによる運動不足が招く生活習慣病

●**体重が増加しないためのダイエット（食事）の工夫**

身体活動のエネルギー量を通常通勤とテレワークを比較すると明らかに消費不足となり、その上水分量にも影響を及ぼします。テレワークの場合、発汗量が減少し、筋肉のほか、脂肪、血液などにも水分が貯えられるの

●**人々の身体活動量が激減している**

新型コロナウイルスの影響が現われる前は、1日の歩数は平均約1万1,500歩だったものが、テレワークに切り替えた社員は、その歩数が29%減り、座っている時間も長くなっていたことがわかりました。中には1日の歩数が70%減少し、1日2,700歩程度で、厚生労働省が推奨している1日8,000歩を大幅に下回るケースもあったという調査報告があります。

身体活動量が減少すると、多くの疾患リスクの増加につながる危険性が高まります。不要不急の外出が規制され、普段ごおりの身体活動を継続することは容易ではありませんが、このような状況にも対処できる運動習慣を工夫していきましょう。



- ・食事をテイクアウトする場合：品数の多い栄養バランスのとれた弁当などを選び。
- ・食事のデリバリーを求める場合：不足する食材（野菜、果物など）を自宅で補う。

などを心掛けるようにしましょう。無理をせず、体調を見ながら試してみてください。

で、実際の体重は1.5〜2kgほど増えることとなります。さらに自宅では、甘い飲み物やお菓子、果物などを間食として食べる機会が増える傾向があり、わずか1カ月で2〜3kgも増量することにもなりかねません。

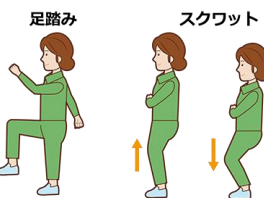
そこで体重増加を防ぐエネルギー摂取量の目安として

- ・まったく運動しなくなった場合：食事によるエネルギー摂取量は通常の8割に留める。
- ・肥満対策：減量を実行したい場合：エネルギー摂取量は通常の7割程度とする。間食や酒のつまみは野菜、海藻類、適量の果物や刺身、少量の種実類とする。

●**体重増加を防ぐウォーキング：ジョギングの勧め**

これまで運動不足を自覚していた場合、テレワーク期間中にウォーキングまたはジョギングに取り組んでみましょう。朝食前に行くと朝食が美味しくいただけます、昼食後に行くと血糖値の上昇が抑えられ、夕食の前後に行くと睡眠の質がよくなります。ウォーキングの時間は20〜40分。ジョギングの時間は10〜20分あたりから開始し、徐々に増やしていきましょう。ストレッチにもやり過ぎると、足関節、膝関節、腰痛、運動性貧血、不整脈などを誘発することもあるので、ウォーキングは60分、ジョギングは40分程度までを目安としましょう。

テレワークに伴う生活環境の変化によるストレスは、睡眠障害やアルコール摂取量の増加やご家族とのコミュニケーションにも影響を及ぼしかねません。運動はストレス解消には最も効果が期待でき、誰でも容易にできるものです。この機会に、日頃から運動習慣のなかつた人は、ぜひ見直してみしましょう。



「テレワーク」（在宅勤務）を採用する企業が急速に増加しています。それに伴って自宅にいた時間が長くなり、身体活動量が減ってしまい、慢性的な運動不足に陥る人が増えました。身体活動量の減少は多くの疾患リスクの増加を招く危険性があります。

「ネットニュースと新聞」

ラジオを聞いていると「なぜ一日遅れのニュースを紙で、しかも有料で読むんですか？」という若者からの質問が耳に入ってきた。私はアナログ人間なので、若者の新聞離れが気になっているのだ。たしかにネットニュースはタダで読めるし、新しい記事がすぐに入手できて便利だ。しかし供給が早い反面、きちんと裏をとっていないこともあるため、信用できない記事があるのも事実だ。

ネットニュースの情報の早さは本当に魅力だが、デジタルに弱い私は、やっぱり新聞派だ。毎月購読料を支払って記事を読んでいく。費用がかかっているからより真剣である（笑）。私にとって新聞とは「世の中を知る」ための基本かつ最高のツールなのだ。一面から順にめくっていき、政治、経済、国際情勢、文化やスポーツを含めた世の中の動き全体を短時間で、ざっと俯瞰できてしまう。

「新聞は大人の教科書代わりかも…」
「と言えなくもない気がする。」
若い人も気が向いたときでいいから、新聞も読んでみてほしいなあ。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

読めば トクする 裏ワザ大百科

【水仕事だけじゃもったいない！ゴム手袋の使い方】

食器洗いや洗濯、お掃除にと便利なゴム手袋ですが、水仕事以外の用途にも大活躍してくれるのをご存知でしょうか？実は、カーペットのほこりや髪の毛は、ゴム手袋で簡単に取れてしまいます。掃除機をかけてもカーペットに付いたほこりや髪の毛をきれいに取るのは難しいですね。そんな時はゴム手袋を使ってみましょう。

やり方は簡単、ただカーペットの表面をゴム手袋をつけた手でなでるだけです。驚くほどたくさんゴミが取れますので、ぜひぜひお試しください！

他にもゴム手袋をした上に、軍手をすると、手が雑巾にはやがわり！もちろん軍手を濡らして使ってもOK。特に普通の雑巾では掃除のしにくい細かい部分や、ブラインドなどの間の狭いものの掃除には大活躍です。手も汚れずに簡単拭き掃除ができます。



今月の頭の準備体操

上下左右のひらがなと組み合わせ、3文の言葉を作ることができるひらがな1文字を真ん中のマスに記入してください。なお、ひらがなは小文字や音引きの場合もあります。

テーマ：「いろいろな食べ物・飲み物」
目標時間・50才代まで4分・60才代6分・70才以上8分

問①	あ		
	さ		だ
		れ	
問③		す	
	そ		す
		ぷ	
問⑤		ざ	
	つ		ね
		ろ	
問②		た	
	ち		き
		ご	
問④		ば	
	さ		み
		し	
問⑥		み	
	あ		き
		な	

【解答】問①ら 問②ま 問③一 問④さ 問⑤く 問⑥ず

—子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門—
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ（処方）いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

今月の花と花言葉：クレマチス「精神の美」「旅人の喜び」「策略」
花名の由来：属名の学名「Clematis（クレマチス）」は、ギリシア語の「klema（ブドウなどのツル）」を語源とし、ツルでまわりつく性質に由来します。修景用のツル植物として人気が高く「ツル性植物の女王」とも呼ばれています。
花言葉の由来：「精神の美」は、ツルが細いのに大きく鮮やかな花を咲かせることに由来します。「旅人の喜び」は、ヨーロッパにおいて旅人が快適に一夜を過ごせるよう、宿の玄関にクレマチスを植えてやさしく迎え入れたことにちなみます。

白菜と油揚げのゆずポン酢

材料(3~4人分)
白菜 3~4枚
厚めの油揚げ 半分
ゆずこしょう 小さじ1/2
ゆずポン酢 大さじ2

白菜 食物繊維、カリウム、カルシウム、セレン、亜鉛、イソチオシアネート、マグネシウム、ビタミンCなど

ゆず!! 皮のビタミンCはレモンの2倍も! ハスハリジンという成分には毛細血管を丈夫にする作用が!

- つくりかた
1. 白菜は食べやすいサイズの細切りにする。
 2. ゆずこしょうとゆずポン酢はボウルに計りしっかり混ぜ合わせておく。
 3. フライパンで油揚げを両面カリカリに焼く。(油はひきません)
 4. 2のボウルに切った白菜を矢に入れてなじませる。
 5. 油揚げをちぎって加える。(ヤケド注意!)
 6. お皿に盛りつけたらできあがり!



知ったかぶり美容情報「ヘッドスパは髪、頭、顔に効果的！」

ヘッドスパって効果があるのかな? 効果があるとしたらどんな? ヘッドスパは頭皮への刺激がさまざまな効果をもたらす、「気持ちいい」「頭がすっきりする」など、大人気の施術です。

1. ヘッドスパの効果

ヘッドスパは主に「ヘアケア」と「顔・頭の疲労回復」に効果があります。ヘッドスパは頭皮をもみほぐすことにより毛穴を含めた汚れをしっかりと落としながら、血行を促進します。さらに目、肩、そして脳の疲労や、それに由来する頭痛の解消も期待できます。頭から顔の筋肉もほぐれるため、リフトアップ効果が得られる可能性もあります。



効果①美髪 / 髪に潤いや栄養を与えたり、毛穴の洗浄やもみほぐしにより頭皮環境が改善されます。

効果②リフトアップ(しわ、たるみ) / 顔のリフトアップの効果が期待できます。頭皮と顔はつながっています。頭の筋肉がかたくなると、顔の筋肉を支えることが難しくなるのですが、もみほぐしによって頭の筋肉が刺激を受けて、顔のリフトアップが期待できます。

効果③リフレッシュ / ヘッドスパは手軽にリフレッシュできます。頭をもみほぐすマッサージや、トリートメントやオイルの香りで疲れやストレスを解消し、リラックス&リフレッシュできるからです。

効果④育毛 / 抜け毛が多い方は頭皮がかたく凝っていて、血行が悪い可能性が考えられます。もみほぐしは頭皮の血行を促進します。

効果⑤安眠 / ヘッドスパをするとうるみやすくなり、睡眠の質が高まることが期待できます。ほぐされていくことで、心身ともにリラックス効果が得られるからです。



2. 自宅でヘッドスパをやってみよう

サロンではさまざまなヘッドスパを受けられますが、手軽に自分で行うことも可能です。このセルフヘッドスパは、専用アイテムを使用することで、よりお手軽に行うことができます。あると便利なグッズをいくつかご紹介します。

①電動頭皮マッサージ器

電動タイプは価格帯に幅がありますが、力が不要で手軽に使用できるのが魅力です。頭皮マッサージ器は振動したり揉み解したりするタイプと頭皮にたまった汚れを洗浄するタイプの2種類があります。

②ヘッドスパワイヤー

独特の形状で、ワイヤーの先で頭のツボを刺激。クセになるなんともいえない快感を生み出すと人気です。

③ヘッドスパブラシ

髪を整えながらブラッシングによる頭皮マッサージ効果を発揮します。頭皮を適度に刺激し、血流を促す効果が手軽に狙えます。



3. よい効果をもつ頭部のツボ

①百会(ひゃくえ) / 左右の耳の穴を結んだ線と頭の正中を通る線との交点

期待できる効果: 自律神経を整える

②太陽(たいよう) / こめかみ

期待できる効果: 頭痛の改善効果がある

③風池(ふうち) / 首筋のやや外側、うなじの窪み

期待できる効果: 血行促進。肩こり、背中、の痛みの改善。頭痛、眼精疲労の解消



雑学の小部屋

「お釈迦様の誕生日にちなんで・・・」

「お釈迦(オシャカ)になる」とは作っている途中で失敗作になるとか、二度と使えない状態になるという意味です。諸説ありますが、ここでは2説を紹介します。

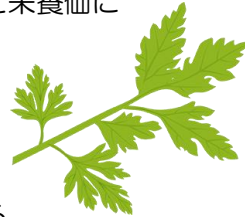


①江戸時代、鋳物屋さんに「お地蔵様」を作る注文が入りましたが、職人さんは間違えて「お釈迦様」を作ってしまった。ありがたい「お釈迦様」でも注文のものと違っては失敗作。このことから、製造中にしくじり使えないものができてしまったことを「お釈迦(オシャカ)になる」といった説。

②製鉄工場で不良品が出てしまった時に「火が強かったのが失敗の原因だ」と言ったのが「4月8日が失敗の原因だ」と聞き間違えたという説。聞き間違えの原因は、江戸っ子は「ヒ」を「シ」と発音することがあるので「ひがつよかった」を「しがつようか」に聞こえたというのですが(!?) ご存じ4月8日はお釈迦様の誕生日。シャレですね。

旬の食材と栄養成分「パセリ」

料理やお弁当のいろどりに添えられているパセリ。残さず食べるという方は多くないかも知れません。そんな脇役に思われがちなパセリですが、実はただの飾りにしておくにはもったいないほど栄養価にすぐれた野菜なのです。



日本には18世紀にオランダから伝来したため、別名「オランダゼリ」とも呼ばれています。旬は、3~5月です。刻んでから水にさらすと、栄養成分が流失してしまうので注意が必要です。

パセリに霧吹きで水分を補い、野菜用保存袋に入れて、冷蔵庫に保存します。

栄養成分は、カロテン、ビタミンB1、ビタミンC、ビタミンK、鉄分、亜鉛等を含みます。特有の香気はピネン、アピオールです。

カロテンやビタミンCは、老化防止やかぜ、がんの予防に働きます。鉄分・ビタミンKは、貧血に効果があります。アピオールには食欲増進や食中毒を予防する働きがあり、口臭予防にも有効です。

実践 健康のミニ情報

寝る前の「貧乏ゆすり」で血流アップ!

「貧乏ゆすり」は周囲から評判の悪いクセですが、実は身体にいいんです! 寝る前に、背筋を伸ばしてイスに座り、つま先を床に着けたまま、かかとだけを上げ下げします。左右とも、5分間くらい。ふくらはぎの筋肉が伸

- 縮し、脚にたまった水分や老廃物を流してむくみを改善。
- また、腰や脚の血流もよくなって、腰痛も予防。さらに快眠効果も。寝る前の貧乏ゆすりを習慣にしてみれば。

