



## 肥満と生活習慣病 (5)



### ○肥満の運動療法の実際

大槌の祭りが終わると正月が駆け足でやってきます。私のシルバーウィークは「孫かで」でした。新潟の長女夫婦と3人の孫、盛岡の三女と孫1人が来たので忙しく過ごしました。

さて今回は「生活活動」を活発にすることも「運動」として考え、肥満の改善が得られるというお話をしました。今回はさらなる「運動療法」についてお話しします。

「運動療法」に適する運動は、有酸素運動です。普通に呼吸しながら長時間続けられる運動で、勝負性がなく、運動の強さが適度で調節しやすいものです。具体的にはウォーキング、ラジオ体操、太極拳、水泳、水中歩行、ジョギング、卓球（試合はよくない）、ゴルフ、サイクリング、社交ダンスなどがあります。

逆に「運動療法」に適さない運動は、筋肉に無理な力がかかるものや、勝負性が強いもの、息止めやいきむもので、具体的にはテニス、サッカー、筋肉トレーニング（軽いものは有効という意見もあります）などです。特に生活習慣病の人は無理をしてはいけません。

そして運動の目安は毎日30分、あるいは1日60分を週3日。無理をしないで続けることが大切です。一番手っ取り早い運動は、生活の中で「歩く」工夫です。意識して早く歩く、階段を歩く、坂道を歩くなどです。さあ「運動」の効果を実感してみましょう。

植田医院 院長 植田俊郎



### こころを楽にする話(5)

#### 「自分を使って何をしようか」という古くからある問い

自分の強みを知っていますか？自分が最も気になる弱みや、自分の強みを邪魔してしまっている弱みはありますか？自分の強みや弱みというものは案外わからないものだそうです。しかし、強みと弱みがわかったときに、表題の問いへの答えが見つかります。

この答えはすぐに見つからないかもしれないし、問いの意味がわからないと思うかもしれません。そのような難しい問いですが、もしも答えを探ることができたならば、こころが少し楽になったと感じる瞬間が訪れると言われています。

NPO 法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい

### 「10月10日」は何の日？！

目の愛護デーとして広く知られていますが、他にも、「銭湯(1010)の日」「トレーナーの日」「トートバッグの日」「転倒防止の日」「トマトの日」「お好み焼きの日(お好み焼きの焼き音 ジュージューから)」など、探すといろいろありました。ジュージュー音から記念日が作れるなら、個人的には「焼肉の日」とかこつけて、一杯やりたいところですが！！

皆さんも、日本特有の語呂あわせで〇〇日をもうけ、秋の夜長を楽しんでみてはいかがでしょうか？



### 《今月のおすすめ料理コーナー》

#### ★ かぼちゃまんじゅう



材 料	4人分	作り方
かぼちゃあん		① かぼちゃは皮を取って適当な大きさに切り、やわらかく蒸しておく。 ② あん用のかぼちゃを熱いうちにマッシャーでつぶし、砂糖、マーガリン、スキムミルクを混ぜ、4個に分けておく。(かぼちゃあんがゆるい時は弱火で木べらで練りながら煮詰める ③ 皮用のかぼちゃをよくつぶし、卵、砂糖を加え、泡だて器でよく混ぜる。小麦粉とベーキングパウダーを一緒にふるい入れ、さっくりと混ぜる。これを4等分にしておく。 ④ 両手に片栗粉をすりこみ、③の1個分を平たく伸ばし、②のあんをきれいに包む。 ⑤ 蒸し器にクッキングシートをしき、中火で10分間蒸しあげる。
かぼちゃ	160g	
砂糖	30g	
マーガリン	5.6g	
スキムミルク	6g	
まんじゅうの皮		
かぼちゃ	40g	
砂糖	20g	
卵	10g	
小麦粉	40g	
ベーキングパウダー	3.2g	
片栗粉	少々	

《栄養価 1個あたり》

エネルギー：167 kcal 食塩：0.2g

《コメント》

まんじゅうの皮とあんにかぼちゃを使用しました。かぼちゃあんは特にやさしい味で美味しいです。作る際のポイントは蒸す時の火加減(中火)と膨らむので間隔をあけて置くことです。その他は、少ない材料で簡単に出来ます。お子さんのおやつにもおすすめです。



献立提供：大槌町食生活改善推進団体協議会

# 2015年10月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
 <p><b>社協ボランティアセンター</b>  <b>エールサポートセンター(小籠)</b>  <b>ぬくっこハウス(浪板)</b>  <b>和野っこハウス(大槌)</b></p>		 <p>☎ 0193-41-1555          ☎ 0193-41-2006          ☎ 0193-44-3266          ☎ 0193-42-8708</p>		<p>1  「カラオケ体操」  (介護予防)  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」  10:00~12:00  会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>2  大槌民謡保存会 主催  「民謡」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>カリタス大槌ベース 主催  「足湯」  13:30~15:30  会場 ぬくっこハウス</p>	<p>3    </p>
4 <b>大安</b>	5	6	7	8	9	10 <b>大安</b>
	<p>「和の湯」  10:00~15:00  会場 和野っこハウス</p> 	<p>「プラバン作り」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p>	<p>「刺し子」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまり塾」  10:00~11:30  会場 安渡第3仮設  談話室</p> 		<p>大槌歌謡研究会 主催  「カラオケ教室」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> 	<p>あすなろ交流会  10:00~12:00  会場 エールサポート  センター</p> 
11	12	13	14	15 <b>大安</b>	16	17
<p>ピ〜ス?!</p> 	<p>「和の湯」  10:00~15:00  会場 和野っこハウス</p> <p>「コーヒーサロン」  10:00~12:00  会場 ぬくっこハウス</p> <p>体育の日</p> 		<p>「さをり織り」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまり塾」  10:00~11:30  会場 小籠第15仮設  談話室  *男性向けサロン*</p>	<p>「カラオケ体操」  (介護予防)  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」  10:00~12:00  会場 ぬくっこハウス</p>	<p>「かねなり団子作り」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> 	
18	19	20	21 <b>大安</b>	22	23	24
<p>「運動会」  9:00~12:00  会場 エールサポート  センター</p> 	<p>「和の湯」  10:00~15:00  会場 和野っこハウス</p> 	<p>「お茶会」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>野菜高いからね~!</p> 	<p>「編み物」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまり塾」  10:00~11:30  会場 吉里吉里  町営住宅集会所</p>	<p>「けん玉教室」  10:30~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」  10:00~12:00  会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>大槌歌謡研究会 主催  「カラオケ教室」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> 	<p>社協 主催「ひだまり塾」  10:00~11:30  会場 安渡第3仮設  談話室</p> 
25	26	27 <b>大安</b>	28	29	30	31
	<p>「和の湯」  10:00~15:00  会場 和野っこハウス</p> <p>「コーヒーサロン」  10:00~12:00  会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>「カレンダー作り」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> 	<p>「コースター作り」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>社協 主催「ひだまり塾」  10:00~11:30  会場 小籠第15仮設  談話室  *男性向けサロン*</p>	<p>「輪投げ」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」  10:00~12:00  会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>「和野っこカラオケ」  10:00~12:00  会場 和野っこハウス</p> 	<p>社協 主催「ひだまり塾」  10:00~11:30  会場 吉里吉里  町営住宅集会所</p>