



国保中央病院だより 105

国保中央病院 ☎ 32-8800

筋肉のおはなし

理学療法士 勝村啓司

世間は空前の筋トレブーム！

町に出ればスポーツジムが乱立し、老若男女問わず運動する姿をよく目にするようになりました。「ところで筋トレは体に良さそうだけど、筋肉を鍛えるとなぜ良いの？」と疑問を持たれている人も多いのではないのでしょうか。

筋肉には力を発揮することはもちろん、私達が活動し生きていくのに必要なさまざまな役割があります。

筋肉の役割

- ① 姿勢を整え体を動かす
- ② 血液の巡りを良くする
- ③ 体や内臓を守る
- ④ 免疫力を上げて病気になるにくくする
- ⑤ 熱を生み代謝を上げる
- ⑥ 水分を蓄える
- ⑦ 筋肉を鍛えると…
- ⑧ 姿勢が良くなる

② 脳卒中や心臓病など重篤な病気を予防する

③ つらい関節痛を和らげる

④ 脱水症や熱中症にかかりにくくなる

⑤ 筋肉量が増えると、代謝が上がることで消費カロリーが増える

⑥ たくさん食べても太りにくくやせやすい体になる

⑦ 筋肉量が多い人ほど健康的に長生きできる

筋肉を鍛えるための3つのポイント

① 運動：週に2回以上の筋力トレーニングが有効です。健康に不安のある人はかかりつけ医に相談し、スポーツジムなどで専門家の指導を受けましょう。

② 栄養：日本人は筋肉の材料であるタンパク質が不足し、炭水化物を摂りすぎる傾向にあります。タンパク質を中心にバランス良く食べましょう。

③ 睡眠：睡眠中に成長ホルモンが分泌されることで、筋肉は成長し脂肪も燃焼されます。夜更しは避け、睡眠時間を毎日最低6時間は確保しましょう。

歳をとって筋肉が減ると転倒してケガをしたり、糖尿病などの病気になりやすくなります。何もしないと筋肉は衰えていくもの。「もう歳だから…」と諦めず、できることから少しずつ始めてみませんか？

Cooking

第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画



野菜を食べて健康に！

作り方

- 1 小松菜は熱湯でゆで、3cmの長さに切る。
- 2 ツナ缶は油をきり、ほぐす。
- 3 1、2、白炒りごまを混ぜ合わせ、しょうゆを加えて味を調える。

小松菜は野菜の中でも鉄分を多く含む食品です。鉄分は、血液の中で赤血球のヘモグロビンの成分になり、体の各器官に酸素を運ぶ働きがあります。

鉄分が不足すると体が酸欠状態になり、疲れやすい、頭痛、動悸などの貧血の症状があらわれることがあります。鉄分は体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンCやタンパク質と一緒に摂ることで吸収率が高まります。



小松菜のツナ缶和え

1人分エネルギー：81kcal

材料（2人分）

- ▶ 小松菜…120g
- ▶ ツナ缶…小1缶
- ▶ 白炒りごま…小さじ2
- ▶ しょうゆ…小さじ2 / 3

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	12月18日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 1C相談室	国税に関する一般的な 税務相談	対象＝税理士に依頼していない人 担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後 3時	町役場1階 1C相談室	商品やサービスに関す る相談	担当＝消費生活専門相談員 相談方法＝面談・電話 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線174)
行政相談	12月19日(木) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	国の行政全般について の不満、要望などの相談	担当＝行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	12月19日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困り ごと相談	担当＝人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
青少年悩みごと 相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青 少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎ 予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者のための相談	担当＝社会教育指導員 ☎ 予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	12月25日(水) 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者、学級担任、関係教員 のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎ 予約 12月18日(水)までに、青垣生涯学習セ ンター (生涯教育課/☎ 32-6193) へ。
若者自立のため の無料相談 (予約制)	12月26日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くこ とが困難な若者や、その 家族のための相談 (厚生 労働省委託事業)	☎ 予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制、空きが あれば当日可)	12月18日(水) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	失業などで生活や経済的 にお困りの人への相談・ 支援	☎ 予約 県中和・吉野生活自立サポートセン ター (☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5 時/土・日曜日、祝日を除く) ☎ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	12月19日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活 上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

