

## 筋活のススメ

外出の自粛で、体を動かす機会が減ったと感じる人が多く、筋力の低下が懸念されています。骨や関節を動かすには筋肉が必要ですが、筋肉は使わないでいるとすぐに衰えてしまうからです。



運動不足で筋肉量が減ると基礎代謝が落ち、エネルギーの消費量も少なくなってしまいます。運動量が足りない状況でこれまで通りに食べていると、血液中の糖や脂質が増えたり、体脂肪がたまりやすくなったりします。また、シニア世代はロコモ(ロコモティブシンドローム=運動器症候群)も招きやすいと言われています。ロコモとは、足腰の衰えから、立ったり歩いたりする身体機能が低下してしまうことです。

こうした不調を防ぐために、筋肉を鍛える「筋活」に取り組んで頂きたいと思います。オススメは、太ももとお尻を鍛える「スクワット」です。

- ①足を肩幅ほどに広げて立ち、腕を前に伸ばす
- ②股関節を斜め後ろに下げていき、太ももが床と並行になるよう目指す
- ③少し止めてから、元に戻す

また、腹筋が鍛えられる「クランチ」も効果的です。

- ①仰向けになって膝を立て、足の裏、お尻、背中を床につける
- ②手のひらを太ももの上に置き、膝を見るよう意識し、息を吐きながら、肩甲骨が地面から離れる程度までゆっくりと背中の上側を持ち上げる
- ③少し止めてから、ゆっくりと元に戻す

いずれも8~10回を1セットとし、週2回、2セットずつを目安に始めてみて下さい。早ければ2週間ほどで効果を感じられると思います。体力に合わせて少しずつ増やしていきましょう。方法がよく分からない場合は、倶楽部のスタッフに聞いてみて下さい。

歩くことも、もちろん効果的です。平坦な道だけではなく、途中で階段や坂道を上り下りし、歩幅を大きくするなど、負荷をかけるのが効果的です。

筋力があれば疲れにくく、楽に動くことが出来ます。運動によって筋肉から「マイオカイン」というホルモンが分泌され、免疫細胞が活性化するという研究結果もあります。さらに「筋活」は生活習慣病の予防にもなります。世代を問わず、全ての方に取り組んで頂きたいものです。

## 警戒！マスクで熱中症



夏本番！連日暑い日が続いていますが、コロナ禍でのマスク着用で、昨年に引き続き熱中症のリスクが高まっています。今夏は太平洋高気圧が強まり、気温が平年と比べて高くなる可能性もあるそうで、強い警戒が必要です。

熱中症は熱がこもると発症しやすくなり、屋内でも注意が必要です。昨年、熱中症で救急搬送された人の半数は屋内にいたことが分かっています。熱中症は、発熱や倦怠感といった症状が新型コロナウイルスの症状とよく似ているため病院への搬送に時間がかかる可能性も指摘されています。熱中症は注意すれば防げる病気です。気象情報にも注意して、予防を徹底して頂きたいと思います。

### ＜熱中症の予防策＞

- ・こまめな水分補給
- ・大量に汗をかいた時は、塩分摂取
- ・暑いと感じたら早めに休憩
- ・屋内ではエアコンや扇風機を使って室温を調整する
- ・換気をして風通しをよくする
- ・屋外では、人と2m以上の距離が確保できれば、状況に応じマスクを外す
- ・帽子や日傘を利用して、直射日光に当たることを防ぐ
- ・体を冷やす時は、首元や脇の下、太ももの内側など太い血管がある場所を冷やすと効果的

## ＜今週のオススメレシピ♪ズッキーニのチーズカツ★＞

【材料(2人分)】ズッキーニ(1本) 豚ロース薄切り肉(160g) 卵(1個) 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 粉チーズ(大さじ2)

### 【作り方】

- ①ズッキーニは7cm程度の棒状に切る。豚肉を広げ、塩コショウを振り、ズッキーニをのせてきっちりと巻く。
- ②パン粉に粉チーズを混ぜる。①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③フライパンの高さの半分ほどの揚げ油を熱し、②を並べ入れ、両面を揚げる。
- ④こんがり揚がったら、出来上がり！

