

# MitsuiSougou通信

## ウォーキングで手軽に健康増進！！

手軽で簡単に始められて、生活習慣病を始め肩こり・腰痛などの慢性症状にも効果的、その上高いお金を払わずとも、ムリなくマイペースで健康管理のできるエクササイズ、ウォーキング。

### 【ウォーキングの効果】

生活習慣病の予防やメンタルヘルスなど、ウォーキングがもたらすメリットの数々を紹介します。



#### ●脂肪の燃焼

生活習慣病の原因のほぼ全てに関与する問題として『余剰脂肪』が挙げられます。

体内で糖もしくは脂肪を燃焼し、エネルギーにする際には酸素が必要不可欠で、脂肪を確実に燃焼するには20分以上の有酸素運動が必要ともいわれています。20分以上無理なく続けられる有酸素運動であるウォーキングは、生活習慣病予防に最適な運動といえます。

#### ●骨を丈夫にする

丈夫な骨の生成には、カルシウムの摂取と『適度な刺激』に『日光に当たること』が必要不可欠です。ウォーキングならば、この二つの条件を同時に満たしてくれます。

#### ●腰痛の改善

腰周囲の筋肉への自然な収縮運動が起こり、この『マッサージ効果』が血行を促進させ、筋肉内に溜まった老廃物の排出を促し、痛みなどの症状の緩和に役立ちます。

#### ●老化防止

脳細胞の活性化に必要な『酸素』は、血液によって脳に運ばれます。そこでウォーキングによって血流量が増加すれば新陳代謝が高まり当然脳の機能も高まり、皮膚や臓器の老化にブレーキをかけます。

#### ●便秘解消

腹部へのひねりや、腸の蠕動運動（腸自身が内容物を押し出そうとする動き）を高めて排便が促されます。

#### ●ストレス解消（メンタルケア）

全身の血流が良くなる事で、脳や神経に十分な酸素と栄養が行きわたり、自律神経が安定します。また、共通の話題で、仲間とのコミュニケーションも増え、逆にひとりの時間も生み出せるという点から、体だけでなくココロにも良い効果をもたらしてくれます。

### 【歩く機会を増やすために】

#### ●階段を利用する

自宅のマンションや駅、会社などで、普段当り前に使うエレベーター・エスカレーターから、階段に目を向けてみましょう。



#### ●早起き

少し早めの起床を心掛け、どこか目標の場所を決めて出かけます。公園よりもコンビニ等の何か明確な目的（買い物など）が達成できるところの方がいいでしょう。時間的には片道10分程度で十分です。

#### ●ひとつ手前で降りてみる

バスや電車などで、目的地まで行かず一駅手前で降りることで、歩く距離は飛躍的に伸ばせます。

#### ●寄り道のススメ

いつもと違うルートでの通勤・帰宅による『ちょこっと寄り道』。この方法なら歩く距離を稼げるのはもちろん、いつもの街の新鮮な側面を見ることで、想像以上に気分もリフレッシュされます。

☆安全で楽しいウォーキングをする為にも、普段から自分の体のことを気にかけてあげることが大切です。危険信号を感じ取ったら、無理をせずに医者様に相談しましょう。

(出典：オリンパス健康保険組合ホームページ)

## 安全運転アドバイス

歩行者のなかでも、とりわけドライバーが注意しなければならないのは子どもです。そこで今回は、子どもの行動特性や事故から守るためのポイントをまとめてみました。

### 《こんなときの子どもは赤信号》

子どもは基本的に自分中心であり、周囲の状況に注意を払わず行動するという特性があり、それが「飛出し」などの行動につながる場合があります。特に次のようなときは、子どもの動きに十分な注意が必要です。



#### ◆数人で歩いているとき

子どもが数人で歩いているときは、ふざけあっていきなり車道に飛び出してくることがあります。

#### ◆歩きながらゲームをしているとき

ゲーム画面に視線も意識も集中しているため、特に歩車道の区別のない道路では、道路の中央に寄つてきたり、交差点では信号に気づかず赤信号で横断してくることがあります。

#### ◆スケートボードで遊んでいるとき

スケートボードは、かなりスピードが出るため、子どもでは制御しきれないことがあり、たとえ車に気づいても避けることができないことがあります。また、バランスを崩して転倒することもあります。

#### ◆親と一緒にいても手をつないでいないとき

親と一緒にいる子どもは安心感から、かえって危険な行動をとりやすいと言われており、手をつないでいないときは、急に車道に出てくる場合があります。

### 《子どもを事故から守るために》

子どもとの事故を防止するために、特に次の点を心がけましょう。

- 保育園や幼稚園、小学校など子どもの多い場所を走行するときは、あらかじめスピードを落としましょう。
- 通学路の走行はできるかぎり避けましょう。
- 上記の「こんなときの子どもは赤信号」に該当するような場合は、いつでも停止できる速度に落とすとともに、子どもの動きから目を離さないようにしましょう。



#### 【歩く時の約束】交通安全について子どもと一緒に考えましょう！

- ・道路を渡るときは横断歩道を渡りましょう。
- ・信号が赤の時はとまり、青の時は右と左をよく見て、車が来ていないかを確認してから渡りましょう。
- ・道路を横断中も、右と左をよく見て、車が来ていないかを確認しましょう。
- ・道路や車のそばでは、絶対に遊ばないようにしましょう。
- ・道路には飛び出さないようにしましょう。

### ◆おいしいレシピ◆ ～春キャベツと鶏もも肉の蒸し焼き～

春キャベツは芯の部分を残して切るのがポイントです。蒸し煮にすれば芯の部分もやわらかくいただけます。

#### 【材料】2人分

- ・春キャベツ 1/2個(400g) ・鶏もも肉 1枚
- ・しょうが(細切り) 20g
- <A> ・酒 1/4カップ ・水 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1と1/2 ・塩、あらびき黒こしょう 各適量
- ・サラダ油 適量 ・ぼん酢しょうゆ 適量

#### 【作り方】

1. キャベツは6等分のくし形切りにする。鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩を振る。
2. フライパンにサラダ油をなじませて、キャベツを並べ入れ、鶏肉をのせ、しょうがを散らす。Aを加えて蓋をして火にかけ、煮立ったら弱火にして、約10分蒸し煮にする。
3. あらびき黒こしょう、ごま油を全体に振り、ぼん酢しょうゆを添えていただく。

