

# 健康のためのワンポイントアドバイス



## 「障がいがあってもスポーツしよう！」

最近、“パラリンピック”が障がい者スポーツの世界的な大会であることは、広く知られるようになってきましたが、一昔前までは、心身に障がいのある人がスポーツをしようとしたら、家族みんなで反対したかもしれません。でも、本当は障がいがあっても、スポーツはするべきですよ！

人間の体の血液は、心臓で押し出される動脈と手や足の筋肉が動くことによって戻ってくる静脈があります。手や足をリズムカルに動かすことによって、静脈の流れは良くなります。**適度な運動は、実は心臓の動きを助けることになるのです。**逆に、運動不足になると、手や足の細い血管の血液の流れが悪くなって、時には血栓(血のかたまり)ができて恐ろしい病気を引き起こすことがあります。また、**運動することは手だけではなく、脳の血流が改善されて認知レベルの改善にも繋がると**言われています。そして、単純な動作を繰り返すことよりも、**何かを感じたり、考えたりする運動の方がより効果が高いと**されています。四季を感じながら、景色を楽しむウォーキングや多くの人と競い合うことなどによって頭も使う運動、また、最近「コグニサイズ」という頭を使いながら、体を動かす方法が認知症予防として知られていますが、まさしく、これらは“スポーツ”なのです。

“スポーツ”は、競い合ったり、目標を決めたり、頭を使って行う運動です。「ミスターベースボール」の長嶋茂雄さんも、右半身が麻痺しながらも積極的に歩いています。この地域でも、いろいろな障がい者スポーツ大会が開かれていて、障がいを有する多くの人が集まって、様々なスポーツに取り組んでいます。障がいがあってもできるスポーツはたくさんあります。



“パラリンピックの父”と呼ばれたグッドマン博士は言いました、「**失われたものを数えるのではなく、残っているものを最大限に活かせ**」と。

**できるスポーツを探して、楽しく体を動かしましょう。障がいがある人もない人も、スポーツから得られる恩恵には、差がありません。**

**レッツスポーツ!**

<文：愛知医療学院短期大学教授 鳥居昭久(理学療法士)>

しよっかいさん  
おすすめ!

# 健康レシピ



## 魚介の トマトスープ



### 【材料 2人分】

- スライスベーコン… 20g
- 冷凍シーフードミックス(いか・えび・あさり) … 50g
- たらこの切り身 … 40g
- しめじ … 50g
- 玉ねぎ … 70g
- にんじん … 40g
- オリーブ油 … 6g
- A 白ワイン … 10ml
- コンソメ … 2g
- トマトソース缶 … 140g
- 水 … 150ml
- ロリエ … 1枚
- 塩・こしょう … 少々

※トマトソース缶はトマト、香辛料、にんにく、たまねぎ等入ったものを使用。

### 【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、たらは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとり、ほぐす。玉ねぎ、にんじんは細切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、しめじを入れて中火で炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、Aを入れて混ぜ合わせて煮る。
- ③ ②の鍋に冷凍のままのシーフードミックス、たらこの切り身を入れ、アクがでたら取り除く。
- ④ ロリエを取り除き、塩・こしょうで味を調える。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
魚介のトマトスープ	145kcal	10.2g	1.2g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

### 【管理栄養士コメント】 ~あさりで貧血予防~

冷凍のシーフードミックスの中に入っている「あさり」は、鉄分その他ミネラル豊富な食材です。鉄は、全身に酸素を運ぶ血液成分の赤血球をつくり、貧血を予防しますので、どの世代の方にも摂っていただきたい栄養素の1つです。

今回のスープは、魚介やトマトの旨味がたっぷり入っており、手間なく作ることができます。シーフードミックスを殻つきのあさりや有頭えびなどに替えると、おもてなしにもおすすめな一品となります。

■問合せ (株)中日総合サービス尾張支社 ☎05866・64・6030  
又は人事秘書課(北館3階)



掲載は、この場所になります。

※掲載した広告の内容は、清須市が推奨していることを意味するものではありません。

「広告を掲載しませんか?」  
広告枠は、7センチメートル×9センチメートルで2枠です。2枠を1つにして、7センチメートル×18センチメートルの1枠で掲載することも可能です。申込は、市と契約した広告代理店である(株)中日総合サービス尾張支社を通じてとなりますので、お問合せください。

## 広報清須に 広告を掲載しませんか?



広報清須は、毎月1日に発行し、原則発行日から約3日間で配布されています。毎号、約3万部作成し、市内のご家庭・事業所に各戸配布しているほか、市の施設等の広報スタンドにも置いてあります。また、ホームページでも見ることができ、大きな宣伝効果が期待できます。ぜひ広告を掲載してみませんか?