

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 「循環器疾患の予防とリハビリテーション」

循環器疾患には、狭心症、心筋梗塞、大動脈解離、不整脈など様々あります。中でも、心筋梗塞、大動脈解離、そして心室細動と呼ばれる不整脈は、突然死を引き起こす怖い病気です。また、死に至らなくても、上記の循環器疾患を一旦、発症すると心不全と呼ばれる心臓の力が弱った状態に陥ってしまい、日常生活において少し動いただけで、息が苦しくなったり、胸が痛くなったりする症状がでて生活が困難になってしまいます。

そうならないためには、循環器疾患を未然に防ぐことが大事です。これを一次予防と呼びます。具体的には、糖尿病(血糖値が高い。)、高血圧(血圧が高い。)、脂質異常症(コレステロールが高い。)、慢性腎臓病(蛋白尿や血尿が続いている。))といった循環器疾患の危険性を高める生活習慣病をできるだけ早期に治療することが重要です。これらには全て、運動を中心としたリハビリテーションが効果的とされています。ただし、一次予防を目的にリハビリテーションを実施している医療機関は少なく、個人で実施しなければなりません。

決して難しいことではありません。以下の注意点に配慮し、リハビリテーションを行ってください。

### ①運動の強度

自覚的に、「ちょっとだけきついな～」と感じる強さを目安にしてください。(自身で脈がとれる方:安静時の脈拍プラス10~20を目安にしてください。)

「きつい」と感じたり、明らかに息切れが出現したりする場合は、強度を下げてください。

### ②運動の種類

ウォーキング(犬の散歩等ではあまり効果がありません。)一定時間、全身運動としてリズムカルに継続できる運動が良いとされています。

### ③運動の時間と頻度

1回あたり20~30分を週3回(毎日でなくて結構です。食事の直後は避けましょう。)

### ④生活習慣病に対する薬が処方されている方又はこれまでに循環器疾患を発症したことがある方

かかりつけの先生に一度、リハビリテーションの実施についてご相談ください。

日本心臓リハビリテーション学会のホームページにも一般の方向けに、循環器疾患に対するリハビリテーションに関する説明がありますので、参考にしてください。

<文:愛知医療学院短期大学講師 河野 健一(理学療法士)>

しょうかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



チキンと野菜の  
カレースープ・ナン

### 【材料 2人分】

#### チキンと野菜のカレースープ

- 鶏手羽もと …… 4本
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ1と1/2
- しょうが …… 1/4~1/2かけ
- にんにく …… 1/4~1/2かけ
- 玉ねぎ …… 1/2個(50g)
- パプリカ …… 1/2個(60g)
- ふなしめじ …… 40g
- トマト …… 100g
- オクラ …… 5本
- 塩 …… 小さじ1/2
- しょう油 …… 小さじ1
- カレー粉 …… 5g
- 水 …… 500cc

#### ナン

- 小麦粉 …… 100g
- プレーンヨーグルト …… 50g
- ベーキングパウダー …… 2g
- 塩 …… 少々
- 打ち粉(小麦粉) …… 適量

### 【作り方】

#### チキンと野菜のカレースープ

- ①手羽もとに塩をひとつまみかけ、なじませる。しょうが、にんにくはすりおろす。玉ねぎは薄切り、パプリカとトマトは乱切り、ふなしめじはほぐし、オクラは3等分に斜め切りにする。
- ②鍋にサラダ油・しょうが・にんにくを弱火で炒め、玉ねぎを加えて強火にし、炒める。手羽もと、カレー粉を順に入れて炒める。ふなしめじ、パプリカ、トマトを順に加え、さらに炒める。
- ③②の鍋に水と塩を加えて、沸騰したら弱火にし、ふたをして25分煮る。
- ④オクラとしょう油を加えて5分ほど煮る。

#### ナン

- ①材料をすべて入れてよく混ぜ合わせ、生地をしっかりとこねる。粉つぼさが多い場合はぬるま湯を注意しながら少しずつ加える。手にくっつかない固さになったら、1つにまとめる。
- ②乾かないようにラップをかけて、30分ねかせる。
- ③生地を2つに分ける。まな板に打ち粉をかけ、ナンの形に成形する。
- ④熱したフライパンにナンを並べ、中火で1分ひっくり返して弱火で3分焼く。油は入れず焼きます。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
チキンと野菜のカレースープ	221kcal	12.1g	1.6g
ナン	200kcal	4.9g	0.2g

(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】 ~野菜たっぷり快腸スープ~

スープカレーは、さらさらとしたスープ状のカレーに大きめに切った野菜や肉が入っています。札幌などではポピュラーな料理で、現在では全国に広がっています。季節の野菜をたくさん食べることができ、香辛料の発汗作用で新陳代謝を高め、食欲増進、胃腸の動きも活発になります。ご家庭で作るときは、お好みの野菜でオリジナルのスープカレーを楽しんでください。



10月は、「新川やると祭」第26回織田信長サミット「清洲城信長まつり」が開催されます。皆さん、ぜひご来場ください。

おまつりを開催するにあたり、皆さんが安全に楽しんでいただけるよう、何か月も前から関係機関や地域の方々話し合いを行い、準備をしています。

10月は、「新川やると祭」第26回織田信長サミット

市民の方に農業体験を通じて、そのすばらしさを知っていただき、農業の振興を目的とする「農業体験塾」では、農家の方に講師をお願いし、ほぼ毎週、農作業を行っています。

食育推進係は、「食育」の推進に努めています。

商工観光係は、清洲城の管理、おまつりの運営、消費者行政に関わる業務などを行っています。



## ようこそ市役所へ! ⑩ 産業課(本庁舎)

産業課には、農政係、食育推進係及び商工観光係があります。

農政係は、農業・特産物の振興、農地法に関する業務などを行っています。

