

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 「脳卒中を予防する運動」

「脳卒中」という病気と脳卒中を予防するための運動の話です。どのような運動が、脳卒中の予防に良いのでしょうか。

はじめに、「なぜ脳卒中を取り上げたのか」ということですが、脳卒中は、日本人の死亡原因の第4位です。しかしながら、健康寿命を短くする原因の第1位なのです。脳卒中になると、命は助かって後遺障害により不健康な状態になることが多いのです。実は、世界では健康寿命を害する原因は、脳卒中よりも心臓病の方が多いのです。日本などごく一部の国のみ、脳卒中の方が多いです。この原因は様々考えられますが、日本人は、気質や環境がストレスを感じやすいと言われています。

脳卒中になりやすいと言われる日本人。脳卒中予防には、運動が良いということは多くの方が知っているのではないのでしょうか。では、どのような運動をどれくらいしたら良いのでしょうか。

まず、「どのような運動を」という点についてです。その答えは、簡単です。どんな運動でも良いです。運動を続けることが、最も大切だからです。続けるためには、決められた運動より好きな運動をする方が良いです。散歩でもテニスでも、何でも構いません。「買い物に行くときに歩く」「立って家事をする」「庭の手入れをする」なども運動です。少しでも筋肉を使えば良いのです。日本人は、ストレスを感じやすいと言われています。運動が、ストレスになっては逆効果です。一人でも大人数でも、楽しく運動ができると良いですね。



では、「どれくらい」の運動をしたら良いのでしょうか。アメリカ心臓医学会の報告では、1週間に150分の運動が良いと言われています。世界中の人を対象にしているので、日本人にも当てはまります。1週間に150分というと1日30分を5日間です。結構厳しいですね。これは理想と考え、「今よりも少し多く」と思っていれば運動の量は増えます。「少しでも立っている時間」「少しでも歩いている時間を」増やそうとしてみてください。そして、どれだけ自分が頑張ったのかを記録します。また、他の人と自慢し合ってください。他の人と自慢し合うときは必ず、他の人の頑張りを褒めてください。

当たり前のことのようにですが、お話したことを実践すると、ストレスを感じることなく脳卒中予防のための運動ができるのです。

<文：愛知医療学院短期大学助教 臼井晴信(理学療法士)>

しょうかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



ひじきチヂミ

### 【材料 2人分】

- 薄力粉 …………… 100g
- 卵 …………… 1個
- 水 …………… 100ml
- 鶏がらスープの素… 小さじ1/2
- ひじき(乾燥) …… 10g
- ニラ …………… 40g
- ごま油 …………… 大さじ1/2
- しょう油 …… 大さじ1/2
- A 米酢 …………… 大さじ1
- ラー油 …… 適量

### 【作り方】

- ①ニラは根元を切り落とし、3cm位に切る。ひじきは水でもどし、熱湯でさっと茹でる。
- ②ボウルに薄力粉、卵、水、鶏がらスープの素を入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。①のニラとひじきを入れて、ざっくり混ぜる。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、③を入れて中火で両面こんがり焼く。
- ④Aを混ぜ合わせて、タレを作る。  
※お好みで、豆板器を加えてください。



| 献立名(1本分) | エネルギー   | タンパク質 | 塩分   |
|----------|---------|-------|------|
| ひじきチヂミ   | 275kcal | 8.4g  | 1.0g |

(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】 ~ひじきをいつもとは違う料理で~

藻の中でも身近な食品のひじきは、食物繊維やカルシウムなどミネラルが多く入っています。煮物で食べることの多いひじきですが、サラダや混ぜご飯に入れても美味しくいただけます。

今回のレシピでは、チヂミの中にひじきを入れてあります。チヂミは、魚介類を入れるなど色々な味を楽しむことができます。手作りのおやつ又はおかずの一品にいかがでしょうか。

## ようこそ市役所へ!

### ③ 北館総合案内



先月号までの「ようこそ市役所へ!」では、各課の紹介をしてきましたが、今月号からは、平成29年1月10日にすべての部署が統合し、業務を開始した新しい市役所について紹介したいと思います。

新しく増築された北館には、1階から3階までに課が配置され、1階には市民課など、2階には健康推進課や税務課、3階には、防災行政課などが配置されています。また、既存庁舎である南館には、教育部や建設部、議会が配置されています。また、市民の方にとって、やさしい便利な役所となるように、来庁された方が「どこ何課があるのか」「どこで手続きができるのか」と迷うことのないように、北館1階に「総合案内」を置いています。

「税金を納めに来たけど、どこで払えばいいの?」「子どもの健診について相談したくて来たんだけど…」と担当課など分からないことがあれば、「総合案内」にお声をかけてください。皆様の目的に合った窓口等をご案内させていただきます。



と担当課など分からないことがあれば、「総合案内」にお声をかけてください。皆様の目的に合った窓口等をご案内させていただきます。