

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 「健康に家事や仕事を続けていくために」

日々の家事や仕事の繰り返しによって、腱鞘炎やしびれが手に起こることがあります。特定の姿勢を繰り返したり、長期に渡って激しい運動を続けたりしたときに、腱や神経に過剰な負担がかかることが原因です。このような障害は、300年以上前から報告されており、鼓手の麻痺、テニス肘、ゴルフ肘、スペースインベーダー手首、スロットマシン腱症など、その原因となった仕事や活動に応じて名前が付けられています。

障害発生の要因としては、その作業の繰り返し頻度、作業の強度、姿勢、振動、低温、作業への慣れなどが挙げられます。しかし、実際は複数の要因が同時に作用しているために、どの要因がどの程度影響しているのかを予測することは困難であり、いずれか1つの要因を改善してどの程度障害を避けられるかは断言できません。



そのため、作業の進め方・内容について試行錯誤が必要です。**また、手の使い方に注意してください。**

- ① **ものを持つときは、指先だけでなく可能な限り手全体を使い**、余分な負担をかけないようにしましょう。
- ② 手を休ませるために、**時々使っている手を換え**ましょう。
- ③ 道具の柄がてのひらに押し付けられるのを避けるために、**柄の長さは手の長さよりも長く**しましょう。
- ④ 動作に必要な力や繰り返しの回数を減らすために、**滑りにくい素材をハンドルに巻いたり、握る道具の太さを手に合わせて選択したり、適した道具を使い**ましょう。
- ⑤ **道具はよく手入れ**をしましょう。
- ⑥ 効率よく働けるように**作業する場所を整理**しましょう。
- ⑦ **動作開始前、途中、終了後にストレッチ**を行いましょう。

これらの内容を家庭でも、職場でも心がけるよう、習慣づけることが予防につながります。そして、健康に、長く、仕事やその活動を続けられればと思います。

<文：愛知医療学院短期大学助教 草川裕也(作業療法士)>

広告

台所・浴室・トイレのリフォーム

下水工事

木造・鉄骨工事

増改築

外壁塗装

屋根塗装

ブロック工事

# 有限会社 中河建設

〒452-0961 愛知県清須市春日落合661番地

TEL.052-409-1108  
FAX.052-401-0720

しよっかいさん  
おすすめ!

# 健康レシピ



鶏手羽元の  
さっぱり煮

### 【材料 2人分】

- 鶏手羽元 …… 4本
- 大根 …… 200g
- にんじん …… 50g
- れんこん …… 35g
- 卵 …… 2個
- かいわれ大根 …… 4g
- 水 …… 200ml
- 米酢 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 小さじ1弱
- しょう油 …… 小さじ2
- オイスターソース …… 小さじ2
- ごま油 …… 小さじ1

### 【作り方】

- ① 大根、にんじん、れんこんは皮をむき、厚さ1cmのいちょう切り。かいわれ大根は根元を切り落とす。卵は茹でて、殻をむいておく。
- ② フライパンを熱してごま油を敷き、鶏手羽元をこんがり焼く。
- ③ 鍋にAを入れて煮立たせ、②を入れる。
- ④ 鶏手羽元を焼いたフライパンで、大根、にんじん、れんこんを炒め、③の鍋に入れる。
- ⑤ ③の鍋にゆで卵を入れて蓋をし、中火で煮る。途中で時々かき混ぜ、煮汁が半分になるまで煮込む。
- ⑥ 器に盛り付け、かいわれ大根を添える。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
鶏手羽元のさっぱり煮	397kcal	27.0g	2.0g

(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】 ~酢の効果でほろりとやわらか~

酢には防腐効果を高めるほか、カルシウムの吸収を助ける、疲労回復や食欲増進などさまざまな効果があります。また、骨付き肉を煮る際、酢を使用すると肉が柔らかくなり、はしで簡単に骨から外せるくらい身ばなれ良く仕上がります。つんとした味の酢ですが、「鶏手羽元のさっぱり煮」では鶏肉の脂と合わさって酸味がまろやかになり、後味爽やかです。一年を通して好まれる定番料理の1つです。

広告

## 家族葬専用ホール

# セレモニーホール やすらぎ

10名様位~数十名様まで  
お気軽にご相談を...

清須市春日落合661番地  
(やすらぎ家族葬ホール)

TEL(052)400-3886  
FAX(052)401-0720



24時間365日受付

携帯・PHS OK 駐車場有

シ ャ ミ ニ ュ ユ

0120-43-2940