

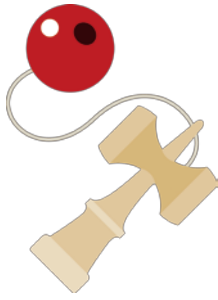
健康のための ワンポイントアドバイス



身体にも脳にもいい「けん玉」遊び

いつでも、どこでも、だれでもできるけん玉遊び。

昔懐かしさもあるでしょう。また、アメリカなど海外ではけん玉ブームが来ているようです。けん玉は千円程度で購入ができ、身体や脳にもダイエットにも、絶大な効果があることを知っていましたか？



身体への効果

けん玉は、手だけの運動ではなく、足腰や腹筋を使った運動を行っています。まず、けん玉は自然と膝を曲げ伸ばしするため、スクワット効果があります。手だけを使っただけの運動では上手にできません。不思議ですね。全身で運動することで、玉をお皿にのせることが簡単にできるようになります。安定した動作を行っている時には、腹筋が常に働いています。そのおかげで姿勢もよくなります。

また、ダイエットにも効果があります。いろいろな技があり、夢中になっているとジワジワと汗が出てきます。けん玉は有酸素運動の効果があり、運動不足解消にもつながります。

脳への効果

けん玉は、どれだけ脳への効果があると思いますか？大皿や小皿にのせる、もしかめ(技の名前)を行うなど、慣れた技を行えば「集中力モード」になり、集中力が鍛えられます。また、慣れない技にチャレンジすれば「脳活性モード」になります。慣れないことを一生懸命に行っているときには、思考や記憶などを司る脳の前頭前野の働きが活発になります。そのため、このモードでは認知症の予防や、記憶力アップに効果があります。

こんなにいいことだらけの「けん玉」を毎日行って、心身(脳も含む)ともに健康になりませんか。

〈文 愛知医療学院短期大学講師 渡邊豊明(作業療法士)〉

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



防災食

～大豆とひじきのサラダ、切り干し大根サラダ～



【材料 4人分】

◎大豆とひじきのサラダ

- 大豆缶……………1個
- ひじき缶……………1個
- 味付けまぐろ缶……………1個

◎切り干し大根サラダ

- 切り干し大根……………1袋(15g程度)
- みかん缶……………1個
- カットわかめ……………ひとつまみ
- 粒コーン缶……………1/4個

【作り方】

- ◎大豆とひじきのサラダ
3種類の缶詰をポリ袋に入れて、よく混ぜ合わせる。
- ◎切り干し大根サラダ
①切り干し大根をキッチンバサミで切りながら、ポリ袋に入れる。
②①にみかん缶の汁だけを入れ、よくもみ合わせ、大根を戻す。(10分程度)
③②にみかん缶の果肉、コーン缶を加えてよく混ぜる。

◆管理栄養士のコメント◆

災害時に備えて、水は1人1日3リットル、最低3日分(できれば1週間分)、食品も3日分～1週間分あるとよいです。備える食品としては、缶詰や乾物、レトルト食品など普段使用するものを少し多めに買い置きして、消費した分を買い足していく「ローリングストック」がおすすめです。

また、災害時の食事は、おにぎり、パン、麺類などの炭水化物に偏りやすいため、たんぱく質をとるために、魚や肉の缶詰、高野豆腐など、ビタミン・ミネラル・食物繊維をとるために、乾物、野菜ジュース、ドライフルーツなどもあるとよいです。

簡単!「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



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

シン ミ ニ ュ ユウ
0120-43-2940

広告

「セレモ友の会」 会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 **0120-09-8128**

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73