

皆様こんにちは。看護師の八木です。

風薫る5月となりましたが、皆様お変わりありませんでしょうか？先日、根津美術館へ特別展 国宝・燕子花図屏風を鑑賞しに行ってきました。毎年春に1ヶ月だけ見られる展示になっています。金地に群青と緑青の色で描かれている燕子花が圧巻でとても美しかったです。また、根津美術館の庭園にはちょうど今の時期、燕子花や藤の花が咲いており、こちらもとても綺麗でした。写真にはなりますが皆様にお裾分けさせていただきます。



梅雨入りも間近になりました。体調を崩されないうよう、お気をつけてください。

八木 美優



令和5年  
(2023年)  
5月号

vol.153

## 筋肉を鍛えていつまでも健康に

### 健康維持に欠かせない筋肉

筋肉は、体を動かすための運動器の一つです。立つ・歩く・座るといった活動も、呼吸、発声、食事といった行動も、筋肉がなければ行うことができません。全身を動かす「エンジン」のような役割を果たしています。

筋肉には熱を生み出す役割があります。体内の糖質と脂質を分解しながら熱を発生させるのです（基礎代謝）。筋肉量が多いほど基礎代謝量は増し、体の中の余分な糖質や脂肪が燃焼されます。その結果、血糖値の上昇が抑えられ、肥満防止やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防にもつながります。

しかし、筋肉の量は加齢に伴って30歳を過ぎた頃からゆっくりと減り始め、80歳の時点ではピーク時の7割以下にまで減ってしまうのです。筋肉量が減るほど、転倒しやすくなり、要介護状態に陥るリスクが高くなってしまいます。

筋肉量が減ると、基礎代謝量も減るので、燃焼されずに残った糖質や脂肪が体内に蓄積されやすくなり、肥満や生活習慣病のリスクも高まります。

「ストーブ」としての機能が弱くなるため、寒さにも弱くなります。男性と比較して筋肉量が少ない女性のほうが冷え性になりやすいのはこのためです。



加齢による筋肉量の減少を食い止めるには、筋トレを行って筋肉を鍛え、蓄えておくことが大切です。筋トレを始めるのに、遅すぎることはありません。何歳になっても、筋トレを行えば筋肉を増やせます。ただ、筋トレを続けるには精神的なエネルギーも必要になりますから、少しでも若いうちに始めたほうが続けやすいでしょう。

安心、安全  
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシー  
のことなら  
おまかせください!

026968 検索

クローバーケアセンター  
**CLOVER**

5月  
訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

17日(水)  
※1日(月)  
※11日(木)  
※23日(火)  
※pmのみ  
相談受付可

今月の脳トレの解答

Q1. バス

Q2. 笑い

# 簡単一品料理

☆☆俺の簡単どんぶり☆☆

＊＊小松菜・ひき肉丼＊＊

1. 小松菜は洗って細かく切る
2. フライパンにゴマ油を入れて火をつけ、ひき肉投入する。
3. ひき肉の色が半分くらい変わったら小松菜、油揚げを入れて少し炒める。
4. めんつゆ、酒、砂糖を入れよく混ぜる。中火で汁気が少なくなるまで煮る。



◆材料 (2人分)

小松菜	1袋
豚ひき肉	120g
油揚げ	3枚
ゴマ油	適宜
めんつゆ(3倍濃縮)	大3
酒	大3
砂糖	大2

## 今月のコネタ

# 「貯筋」

毎日の生活の中でできる習慣

### 毎日の生活の中でできる「貯筋」習慣

日常生活で自然と筋肉を使っていた昔と異なり、生活が便利になった現代は、筋肉を使うシーンが減っています。特に、健康への影響が大きい足腰の筋肉は、日常生活の中で意識的に使うように心がけたいものです。

例えば、エスカレーターやエレベーターに頼らずに、階段を使うだけで、筋肉に負荷をかけることができます。「上りも下りも階段だときつい」と感じるなら、下りだけでも階段を使いましょう。

下りでも上りと同等かそれ以上の筋トレ効果が期待できます。

ウォーキングも有効な運動ですが、少し工夫が必要です。ただ平地を歩くだけでは、筋肉に対する刺激が足りません。早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す、坂道のあるコースを選ぶなど、少し負荷を大きくすることを心がけると効果的です。ウォーキングの前に筋トレを行うと、脂肪が燃焼しやすくなって、ダイエットと筋トレの相乗作用が期待できます。

## 今月の脳トレ

### ★つなぎ言葉クロス

中央の回答欄の左側には答えの前につく言葉が、右側には後ろにつく言葉が2つずつ並んでいます。これらの言葉が前後に付けられる言葉を答えて下さい。

Q1. ヒント：カタカナ2文字

Q2. ヒント：漢字1字ひらがな1字

路線

ターミナル

福

上戸



夜行

旅行

苦

声



すべての世代が共生できる社会を目指して  
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら  
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら  
株式会社シー・アイ・シー

株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303

0120-026968



www.026968.com

