

新型コロナウイルス蔓延による非常事態宣言が解除され、県間移動も可能になったが、現在でも事態は何も変わっていない。有効・安全なワクチンが開発され、治療薬が開発されるまで3密を避け、自分が感染を広げないよう注意する必要がある。
しかし、体を動かすことは健康の基本。家にこもること

高麗川遊歩道 を歩こう！ 浅羽ビオトープ

地域でつながる健康づくり
元気にし隊が地域活動取材

元気にし隊
がおくる
ハートをつなぐ情報紙



編集・発行
元気にし隊・坂戸市



は生活習慣病のリスクを高め、体力の低下を招く。このような時だからこそ青空の下で歩こう!! 坂戸にはもってこいの場所が多くある。その一つが高麗川沿いの浅羽ビオトープ。メダカも泳ぐ小川を回る1キ口弱の遊歩道。

市街地では、停止線で止まらない車が多数見られ、歩行者が危険にさらされる。川沿



野鳥観察する人

野鳥が飛来する冬季には特に多い。

土手の道は、ジョギング、ウォーキング、犬と散歩する人、歩行リハビリをする人など、多くの人が各自の目的に従い、利用している。土・日ともなれば、カメラを持って野鳥観察をする人も加わり、坂戸市で最も利用されている「運動施設」かも知れない。

ピオトープに咲く春の花
ヘラオオバコ(帰化植物)とクサノオウ(手前)。共に薬用植物であるが、クサノオウは触るとかぶれることがある。毒性が強く現在では利用されない。



いを歩けば、排気ガスも少なく、歩きながら野草も楽しめる。駐車場もあるので、遠くの人でも利用可能だ。
歩行は健康を維持し、生活習慣病やフレイルの予防にもなる。膝や腰を痛めないように自分のペースで歩こう。
春には菜の花の向こうに富士山を望め、ピオトープの川にはサギが餌を探す姿が見られ、林の桑の実の小鳥の大切な餌となり、名も知らぬ花が咲く。楽しんで歩けばいろいろなことに気付き、脳の活性化にも良さそうだ。

健康長寿の

「いちばん星の会」

本会は約23年前に余生を楽しく有意義に過ごしたいと結成された。バス旅行、花見、高麗川清掃、軽いスポーツなどを行う他、勉強会や健康講座を開催し知識の向上にも努め、北坂戸公民館を拠点に活動を行っている。

この日は認知症に関する勉強会ということで、「元気にし隊」の出前講座があると伺い活動の一端を取材した。まず、「元気にし隊」の食を担当するメンバーから「葉酸と認知症予防」についての講義があった。日本人は一般にビタミンの一種である葉酸の摂取量が少なく、葉酸を多く含む食材(ホウレンソウ、ブロッコリー、納豆など)を積極的に摂ることが推奨さ

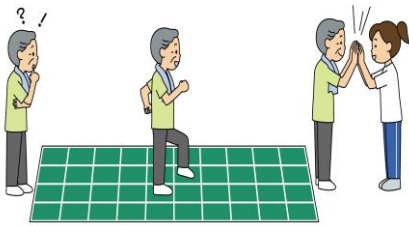
れるなど、坂戸市が発行している葉酸のパンフレットを元に講義があった。特に認知症の人では葉酸不足の人がいるので、十分に摂取する必要があるなどの話があった。



次は「元気にし隊」のうち、運動を担当するグループにより認知症予防の運動が行われた。子供の時やった「け

んけんパー」に似たスクエアステップ・マットを使って幾つかのステップパターンを順番に行った。パターンが難しくなると、忘れてたり、間違ったりと、笑いが絶えない。

次は円形に並べた椅子に座り、右回り、左回りで互いに肩叩きや、膝叩きをリズムよく回して反射神経を鍛える運動。一度回ると逆回り、頭を使うので脳トレにもなる。その他、盛りだくさんの脳トレメニューで頭がフル回転したところで本日の勉強会は修了となった。



会員の方はシニアの方が中心であるが、この日は27名の参加があり、皆さん元気で笑い声が絶えず、楽しく参加していました。



ミニミニ健康情報

新型コロナウイルスの感染拡大の懸念から外出をためらうなど、自宅で過ごす時間が長くなりがちですが、自粛疲れを避け、心の健康を保ちたいものです。嗜好品の特性を知って、賢く取り入れるのもいいのではないのでしょうか。

お酒の話

お酒は「百薬の長」とか、お酒の適量は1合程度と言われ適度な飲酒はストレス発散になり、健康に良いと言われてきました。しかし、最近お酒に適量はなく、飲めば飲むだけ体に良くないことが解ってきました。

そもそも、お酒は吸収されると代謝され酢酸（食酢と同じ）になり、エネルギーになります。代謝される途中で、「アセトアルデヒド」というホルマリンに似た毒物を経由しますが、体内では即座に酵素が働き、無毒な酢酸に変えてくれます。ところが、ヒトによってはこの酵素（アセトアルデヒド脱水酵素）活性が遺伝的に低い人がいることが知られています。

特にアジア人はこの酵素が少ない人が半数近くいて、ヨーロッパ人に比べお酒に弱いことがわかっています。お酒に弱い人には少量のお酒でも、飲酒の強要は厳禁です。お酒に強い人でも大量に飲むと肝臓や脾臓を悪くし、癌の発生リスクを高めるので、1合程度にしましょう。



コーヒーやお茶は飲み過ぎに注意

お茶などの飲み物は気分をスッキリさせ、活力を与えてくれます。コーヒー、紅茶やお茶、マテ茶などスッキリさせてくれる成分はカフェインです。しかし、カフェインが依存性や中毒を起こすことをご存じですか？

喫茶店に入れてくれるカップ一杯のコーヒーには60mg程度のカフェインが含まれています。カフェインの過剰摂取で頭痛、心拍数増加などの症状が現れるのは250mg程度以上だと言われています。即ち、コーヒー4、5杯位に当たります。

但しカフェインの代謝が遅い人はコーヒー1杯でも頭痛を起こす人もいます。このような人や、妊婦、子供はコーヒーを控えた方が良いでしょう。コーヒーには様々な効

用がうたわれていますが、一日3杯程度にするのが良いと言われています。

また、夏の運動中の水分補給にカフェインを含むコーヒーやお茶を1リットル近く飲むことは過剰摂取になるため、おすすめできません。いわゆるエナジードリンクなどは、缶や瓶1本当たりもコーヒー2杯分に相当するカフェインを含むものもあるので摂り過ぎないように注意することが大切です。

また、解熱鎮痛剤、眠気覚まし、風邪薬の中にはカフェインを含んだものがあるので、医師や薬剤師等に確認して併用しないように注意しましょう。

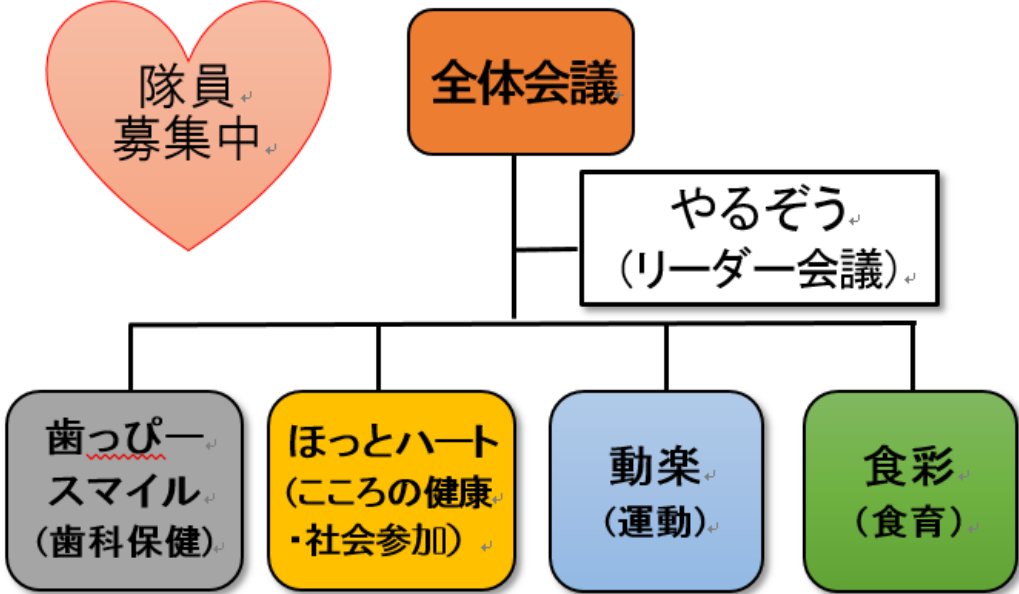
参考文献：厚生労働省HP



随時隊員募集中！
仲間になりませんか？

元気にし隊の組織図

※ () 内はテーマ



健康でみんなをつなぐ応援団
「元気にし隊」の活動紹介



食彩グループ

健康維持を食事の観点から活動しているグループです。バランスのとれた食生活を実践できるように、食育を中心に、様々な活動をしています。児童には食事の楽しさを、大人向けにはプロの料理の極意を、シニアには簡単便利な調理などを計画しています。

動楽グループ

健康維持を運動の観点から活動しているグループです。坂戸市と共に企画・制作したご当地体操「さかどりフレッシユ体操」の普及・楽しく運動するプログラムや、脳を活性化する運動などを地域に普及する出前活動等を行っています。

歯っぴースマイルグループ

口腔衛生など、主に口や歯の健康を中心に活動しているグループです。虫歯予防デーで見つけてください。

ほっとハートグループ

豊かな心の健康と社会参加を考えるグループです。健康な暮らしには、いずれも欠かせないものですが、特に高齢化社会では地域の絆を結ぶことが必要です。地域コミュニティの活性化に向けて活動します。

新型コロナウイルスの感染予防のため、しばらく活動があまり出来ません。おさまったら、是非参加してください。