

## 今年も「マスク」が必要な夏がやってくる!!

今年も感染が不安で、マスクが必要な夏になりそうですね。

だんだんと夏に近づき、心地の良い暖かさからじわじわと体をむしばむ暑さへ変わってきましたが自分の体を守るためのマスクが、これからの時期は熱中症の危険を高める要因となってしまうこともあるのです。

マスクをつけての外出が苦痛で外に出ず、家にいる方もいらっしゃるが、換気も外の熱い空気が入ってくるのを嫌って、窓を閉め切り、CO2濃度も上がり悪循環になってしまうこともあるのです。

さらに、ずっと涼しい中で過ごし、急に買い物などで外に出ると「熱中症」にかかる方も多く出てきそうです。

熱中症とは体温調節がうまくできず、体の中で熱を作りすぎてしまったり、熱を下げられない状態になり、めまいや頭痛、嘔吐、悪化するとけいれんや意識障害、場合によっては亡くなることもある危険な

状態です。

私たちの体は、100mlの汗をかいて蒸発すると体温を1度下げる機能があるとされています。しかし、日本の6月は特に気温が上がり始めるのに加えて、湿度が高くなるので汗をかいても蒸発しにくく体温を下げるのが難しい季節なのです。そのため例年6月から熱中症の方が増えていきます。

今年はマスクを着けて外にお買い物に行かれる方や、ウォーキングをされている方も多く見られますが、マスクを着けて動くとき常に体の中に暖かい空気しか流れてこない、湿度が高くなる、呼吸をしようとするだけで普段以上のエネルギーを使い、体の熱を増やしてしまうなど、熱中症になりやすい環境を作ってしまう。さらに、運動不足で筋肉量が落ちると汗をかきにくい体になり、体から熱を逃がしにくくなってしまいます。

つまり今年も、昨年同様に熱中症に気を付けなければいけません。まずは家の中で筋力トレーニ

ングと有酸素運動を行って運動不足を解消することがおすすめです。お家の中でできるので、外のウォーキングと違って水分は準備するだけで持ち歩く必要もありませんし、マスクも着けなくて感染等の心配は少なく済みます。下記のコーナーで、2種目ご紹介しています。安全・安心・簡単なので、是非一緒に挑戦してみてください!

まだまだマスクを外しての外出は厳しいかもしれませんが、健康のための対策のマスクで熱中症や体調不良になってしまつてはもったいないので、お家の中で体力・筋力・免疫力をつけて、体の中からも対策をしていきましょう!



## 柔道整復師・健康運動指導士 Vol.5 齋藤千秋のお家で簡単トレーニング

### 今回のテーマ

熱中症に負けない  
体づくりをお家で!!



### ～フロントランジ～



歩く動きに似ている下半身の筋力トレーニングです。筋肉量を増やしたり、代謝をあげる効果が期待できます。

①足を腰幅に開きます。

②右足を大きく一歩前にふみだし、左ひざが床にぎりぎりつかないところまで腰を下に落とします。この時、前にあるひざがつま先より前に出ない、両方のひざが直角になるのが理想です。

③腰を反らずに前足で床をけるようにして最初の立位に戻ります。

同様に反対足も行き、交互に足を入れ替え、10回を1セットとして2～3セットを目標に挑戦してみてください。

### ～パンチングジョギング～



肩の高さで  
しっかりひじを  
伸ばして!!

全身を使った有酸素運動をベースにし、ふくらはぎも使うので、全身の血流を良くする効果もあります。

立った状態でその場で足踏みをしながらパンチをしていきます。右足を上げた時は左手、左足を上げた時は右手でパンチします。肩の高さでひじがしっかり伸びるまでパンチします。足はつま先から着地することで、ふくらはぎを使うことが出来るだけでなく、ドスドスと大きな音が立たないので、マンションなどでも階下の住人に迷惑をかけないですみます。30秒を1セットとして2～3セットを目標に挑戦してみてください。

このトレーニングは動画で見ることができます

YouTubeチャンネル

～ファンズTV～配信中!!!

外へ出かけることが不安な方や猛暑の時期などご自宅でも気軽に出来るトレーニングやストレッチ、音楽に合わせて楽しく動けるスローエアロビク等様々なジャンルの動画を随時配信中です。



齋藤 千秋

NPO法人ファンズアスリートクラブ所属。アスレティックトレーナー・柔道整復師・健康運動指導士・JADP公認ピラティスインストラクターの資格を持ち、神木本町のパワライフスタジオでも指導中。現在宮前区在住。ラジオ日本「住まいのトラブルバスター」出演中。



# 宮前“食”物語 ~MIYAMAE FOOD STORY~

宮前区は色々な作物が育てられて直売所なども多く「食」に関しても様々な物語がある地域です。このコラムではタイムリーな「食」の情報を紹介しています。  
今回は「暑い夏に向けた元気な身体づくり」について、区役所管理栄養士からのワンポイントアドバイスです。

## 暑い夏に向けて「食事」で 元気な身体づくり

気温や湿度が高くなると、梅雨時期でも熱中症になりやすいといわれています。  
今から暑さに負けない身体づくりを始めてみませんか？

### 🐦 1日3食 バランスの良い食事を

主食・主菜・副菜がそろった食事を意識すると「バランスの良い食事」になります。作る時だけでなく、市販のお惣菜などを購入する時も意識できるとよいですね。



### 🐦 食欲UP! 香りや酸味を味方につけて

暑くなると身体がだるくなり、食欲が落ちる事もありますね。香りや酸味を効かせると食欲アップにつながります。併せて減塩もできますよ。

#### 🌟 工夫・料理例

##### 【香り】

- \*レモン・みょうが・みつば・きのこ・セロリを添えて
- \*炒め物にカレー粉を少し加えて風味よく
- \*しその葉にくるんで蒸したり焼いたり

##### 【酸味】

- \*合わせ酢を使ったマリネや酢の物
- \*サラダ(手づくりドレッシングやマヨネーズを使って)



### 🐦 食事作りが難しい時は…

- \*料理が大変な場合は、市販の惣菜や缶詰・レトルト食品・冷凍食品なども活用してみましょう。
- \*食事バランスの整った配食弁当サービスを利用してもよいでしょう。



### 🐦 身体をほどよく動かそう

散歩やストレッチなど身体を気持ちよく動かすことは、筋力だけでなく食欲や心の健康増進にもつながります。

- \*もし運動不足かな？と思ったら…今より10分多く身体を動かしましょう。
- \*暑くなってきたら、涼しい時間帯を選んで活動しましょう。

### 💡 毎日のごはん作りのヒントに! 「食育キャンペーン」のお知らせ

【日時】令和3年6月2日(水)～4日(金)  
9:00～16:00

【場所】宮前区役所 2階ロビー

6月は食育推進月間です。世代別おすすめ料理を展示し、食生活改善推進員\*がアドバイスします。家での食事づくりの参考にしてみませんか？レシモも配布します。(※区内で食育活動を行うボランティア団体です。)



昨年度 展示食より

●文：宮前区役所地域みまもり支援センター地域支援課 管理栄養士

## 『いこい元気広場』に出かけてみませんか

宮前区内のいこいの家で、専門の指導員による体操とミニ講座を行っています。新型コロナウイルス感染対策を行っていますので、安心して参加できます。

- 内容： 転ばない体づくりのための体操、健康づくりに役立つミニ講座
- 対象者： 川崎市内在住(市内に住民登録がある)の65歳以上の方  
※医師から運動を禁止されていない方  
※要介護1～5の認定を受けていない方  
※原則として、いこい元気広場に参加したことがない方
- 参加費：無料
- 利用期間： 6か月間(週1回)もしくは12か月間(隔週1回)
- 日時・場所：

場 所	曜日	時 間	お問合せ
有馬いこいの家	月	13:15～14:45	明治スポーツプラザ 044-540-1082
野川いこいの家	木	10:15～11:45	
平いこいの家	火	10:15～11:45	川崎YMCA 044-932-2031
白幡台いこいの家	水	10:15～11:45	
鷲ヶ峰いこいの家	金	10:15～11:45	

お問合せの上、見学・参加をお願いします。  
また、定員に達している場合は参加をお待ちいただきます。



参加者以外の方にもミニ講座の資料を無料でお渡ししています。健康づくりに、お近くのいこい元気広場へお越しください。



## 皆さんの健康づくりのお手伝いをします!! 出張健康キャラバンご相談受付中

コロナ禍で外出を控え、体を動かす機会が減ってしまった方も多数いらっしゃるのではないのでしょうか？しかし、感染リスクを考えると新たにスポーツクラブに行きたくない、近所の知っているメンバーでやってみたい、遠くまで出ていきたくない…など色々要望がある方も多いのではないのでしょうか？そこで「貴方の近くまでトレーナーが伺う」出張健康キャラバンは「いかがですか？」柔道整復師、健康運動指導士などの有資格者が何って一緒に健康教室を行います。



「医者などに○○の筋肉を付けると言われたのですが」「最近、歩幅が狭くなって…」  
「どんなトレーニングをしたらいいかわからない」など皆さんのお話を聞いて、それに対処するトレーニング方法を指導します。ご自宅でも続けられるよう100円ショップやどの家庭にもありそうなものを使用したメニューを中心に、伝授いたします。

#### ●メニュー例

介護予防ノルディックウォーキング講座 / 腰・肩・ひざ痛を治すトレーニング術 / 身体年齢を下げる健康教室 / 座ったまま出来るトレーニング教室 / 転倒予防トレーニングなど

#### ●料金について

自治会館や町内会館で行える45～60分のトレーニング教室の場合  
◎10名程度の場合… 500円/1人1回  
◎15名程度の場合… 400円/1人1回  
◎20名以上の場合… 300円/1人1回 程度を想定してください。  
※トレーナー料金・トレーニング器具使用料・配布物など含む  
※指導内容によって料金を相談させていただく場合があります

#### ●運営に関して

- ①町内会・管理組合・サークルなどの事前相談会  
→どこで?何人くらい?どんな対象者?  
どんなトレーニングをしてほしいか? →出張健康キャラバンスタート!!
- ②体験会の実施 →無料体験会及び相談会を行います



お問合せ・ご相談はお気軽に…

070-6401-9223 (NPO法人ファンズアスリートクラブ)

# バスター矢野の できる!! えとせとら の問題

## お家の健康診断「いえかるて」を知っていますか?

一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事をしている矢野克己です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演しているのですが、番組では「バスター矢野」として活動しています。

「安全で安心して暮らすことが出来る住まいの実現」を目指し、無料セミナーを行ったり、町内会館や自治会館で「防災・減災セミナー」等を行ったり地域の工務店や塗装会社さんにアドバイスなどを行っています。

皆さんも自分自身の「健康診断」を行うように、お家も「健康診断」をしてあげて常に健康状況を把握しましょう。皆さんも行きつけの病院等で先生がカルテを作ってくれるように、住宅にもカルテがあるのです。それが「いえかるて」というもので「住宅履歴情報」です。

国土交通省は長期優良住宅の普及と促進を契機に住宅が世代を超えて住み続けるのに欠かせないものとして、住宅履歴情報を保存する「いえかるて」を設けました。

「いえかるて」を作っておくと良い事は、以下の

ように、住宅の建築時や点検、リフォームなどの維持管理時に蓄積した住宅履歴情報を、さらなる維持管理や売買の際に活用できる点です。

①点検  
あらかじめ住宅の建て方や仕様（使用されている製品等）、過去の点検結果やリフォームの内容を把握することで、効率的かつ的確な点検を実施できます。

②不具合の発生  
不具合が発生した際に、使用されている製品の情報や建築時の情報があれば、原因を特定する際の参考になります。

③リフォーム  
耐震改修や省エネ改修を検討する際に、図面や過去の修繕記録から現状を把握することで、必要なリフォーム工事の内容を効率的かつ的確に計画することができます。

④売却  
売却時には、性能を示す資料やリフォームの記録、点検結果などの書類が保存されていることで、建物価値の適正な評価やスムーズな売却が期待できます。

では「いえかるて」にはどんな事が記載されるのでしょうか?住宅がどのような性能があるか、また、建築後にどのような点検、修繕、リフォームが実施されたか等の記録を保存、蓄積したものが住宅履歴情報です。具体的には新築時の図面や建築確認の書類、点検の結果やリフォームの記録等です。



### 【新築時】

- 建築確認
  - ・地盤調査報告書・建築確認申請書類・工事監理報告書
  - ・検査済証・開発行為申請書類 等
- 住宅性能評価
  - ・設計住宅性能評価書・建設住宅性能評価書
- 長期優良住宅認定書類
- 竣工図
- 住宅設備機器の保証書、取扱説明書、品番等
- 瑕疵担保保険関係書類 他

### 【居住後】

- 定期点検記録
- 維持保全計画書、長期優良住宅維持保全計画書
- 修繕、リフォーム、リノベーション記録
- インスペクション報告書
- 瑕疵担保保険関係書類 他

ご近所の工務店等でも「いえかるて」を作ってくださいる会社もあるでしょうし、私たち、(一社)市民住まい向上委員会でも「いえかるて」のご相談を受けまわっています。皆さんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイス等を行っておりますので、是非お気軽にご相談ください。



**バスター矢野**  
矢野克己。一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事。一級塗装技能士、防犯設備士、外壁劣化診断士、雨漏り診断士、一般耐震技術認定者等の資格を持ち、今まで4000軒以上の家を見てきた経験をいかし住まいのトラブル解決にまい進中!!

<http://www.ssk-i.com/>  
TEL:0120-978-652

一般社団法人市民住まい向上委員会

## ウォーキングを楽しむ為のお食事

### ウォーキング前

お食事は1時間前には終わらせておきましょう!油っぽいお食事は消化に時間がかかってしまうので、ウォーキング前には控えエネルギーの素になる糖質(ご飯、パン、麺、芋類)はきちんと摂りましょう。

食後1時間を目途にウォーキングを始めると食後の血糖値を抑えられ、生活習慣病予防に効果的です。しっかりと水分補給をしたら、いざ出発!

### ウォーキング中

暑い季節はもちろん、汗をかきづらい冬でもこまめな水分補給は、とても重要です!ポイントは喉の渇きを感じる前に水分補給を行うこと。個人差はありますが、15分~20分ごとに5~8口くらい(100~150ml)をゴクゴクと飲むといいでしょう。ジュースではなく、水かお茶がおすすめです。暑い時期や長い距離を歩く場合は吸収が早いスポーツドリンクを取り入れてもいいかもしれません。(※血糖値が気になる方は、飲みすぎに注意しましょう)

ウォーキング中は休憩も必要。おやつは脂質が少ない和菓子(羊羹、饅頭、あんこなど)や果物がおすすめです。糖質中心でできているので、吸収がよく、すぐにエネルギーになります。さあ、糖分を補給して、もうひとがんばり!

### ウォーキング後

おつかれさまでした!終わった後にもしっかりと水分を補給しましょう。疲れた筋肉の回復には良質なたんぱく質(魚、肉、卵、豆腐など)が有効です。そして、しっかりと体を休めましょう。

●文:総合川崎臨港病院 栄養科 管理栄養士・近藤如子



## 糖尿病って何??

ラジオ日本で毎週日曜日朝8時10分から放送している「住まいのトラブルバスター」の制作チームです。ファンズスポーツクラブ宮前の齋藤千秋さんにレギュラー出演していただいているレギュラーコーナー「齋藤千秋の健康キャラバン」では、毎週健康に関わる情報をお届けしています。

5月は「血糖値を下げよう」というテーマで毎週お届けしています。

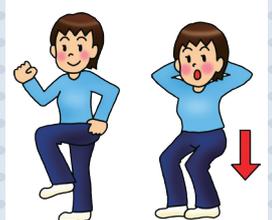
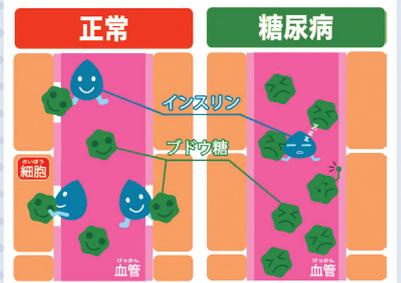
今や、40歳以上の4人に1人と、急増している「糖尿病」。糖尿病にかかっている方も予備軍の方も「糖尿病」がどんな病気か?しっかりと理解している方は少ないかもしれませんね。

「糖」は小腸から吸収されて血管に入り、血管に入った糖をインスリンというホルモンを介してエネルギーに変換していきます。糖尿病とは「インスリン」が足りない、もしくは効かない状態の時に起こる症状です。

「糖」は体を動かすエネルギー源になるので必要なものですが、「糖が多すぎる」と血液が糖だらけになり、血管中に活性酵素が大量発生してしまいます。そうすると糖が血液で渋滞し、血管破裂したりします。

糖尿病の症状としては、手足に痛みやしびれ・頻尿・多尿・多汗・喉の渇きが代表的ですが、この状態をそのままにしておくと糖尿病神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症などの合併症が起こる可能性が高まります。さらに血管がむしばまれ、心筋梗塞や脳梗塞のリスクも高まります。

糖尿病にかかると、お医者様に「運動してください」「痩せてください」と言われることが多いと思いますがどんな運動をしたら良いかは詳しく教えていただけません。インスリンの抵抗性を下げるための「筋力トレーニング」と脂肪を燃焼させる効果の高い「有酸素運動」の組み合わせをお勧めします。



有酸素運動&筋トレがオススメ!!



「住まいのトラブルバスター」  
ラジオ日本 AM1422kHz/FM92.4MHz  
毎週日曜日朝8時10分から放送中!!



### 上手にお得生活をエンジョイ!! “ポイ活”してますか？

「ポイ活」という言葉でどんなイメージを持ちますか? 「ポイ」と聞くとポイポイ捨てる断捨離みたいなもの? と思う方もいるかもしれませんね。

「ポイ活」とは、ポイントを貯めたり使ったりして、毎日の暮らしをお得にする活動のことです。身の回りにあるたくさんのポイントを上手に活用すれば、「節約」や「貯金」ができるのはもちろん、ポイントだけで日用品や家電を安く買ったり、旅行に行ったりすることもできるようになります。

最近では「ポイ活」がテレビや雑誌にも取り上げられ、お得に気づいた人たちが、どんどん「ポイ活」を始めます! 皆さんも上手に「ポイ活」楽しんでみませんか?

「現金」だけが物を購入するためのものではなく、なっています。たとえば、買い物でポイントを貯めようと思えば、ポイントカードやクレジットカードを使います。支払額に応じて貯まったポイントは、次の買い物にも使えてお得です。

さらには、「ポイ活」のためのアプリなどがあり、アンケートに答えたり、万歩計の機能を持つスマホアプリなどでは歩くことでポイントが貯まるものもあります。

貯めたポイントはポイントごとに提携店や加盟店などがあり、日用品店から美容院やネットショッピングまで多様なジャンルのショップがポイント払いに対応しています。

電気やガスなどの公共料金への支払いに対応しているところであれば、毎月の支払いに充当可能です。対応店舗での買い物はもちろん、マイルや他社ポイントへの交換もできます。

さらに、ポイントによって交換できるものは変わりますが、現金化も可能なものがあったり、使い道が限定されるポイントであっても、系列店での買い物やサービスの割引など使う方法は数多くあります。自分が使っている通信会社のポイントを貯めてスマホの料金を割り引いてもらうなど、お得な使い方もできるでしょう。

#### ●代表的なポイ活①クレジットカード

クレジットカードを使うと、カード独自のポイントが貯まります。お店のポイントカードでもポイントは貯まりますが、クレジットカードは対応店舗が多いところが魅力です。通販や電気代などの固定費の支払いでカードを利用したときも、多くのカードでポイントが加算されます。すべて1枚のカードにまとめれば、使いやすいポイントが一気に貯まるでしょう。貯めたポイントを他社ポイントやマイルに交換して、他のカードとポイント(マイル)をまとめる方法もあります。クレジットカードを選ぶ際は「還元率」が重要な要素です。



#### ●代表的なポイ活②ポイントカード

皆さんが知っている代表的なポイントといえば「楽天ポイント」「Tポイント」「Amazonポイント」「dポイント」などではないでしょうか? ファストフードショップなど色々なお店で使えたり、ネットショッピングなどでも使えます。



#### 🔥 楽天ポイント

「楽天市場」や、楽天カードでの買い物だけでなく、「楽天シニア」などのアプリを活用し4000歩歩いてチェックインしたり、キャンペーンに参加したりするとポイントがもらえます。さらに、公式ポイントサイトやアプリでの「アンケート回答」や「パナークリック」などでも、ポイントが貯まります。ただし、楽天ポイントを貯めるには「楽天会員」の登録が必要です。無料で登録できます。楽天市場には、楽天サービスの利用でポイント還元率がアップする「SPU(スーパーポイントアッププログラム)」などのプログラムがあります。

#### 🔥 Tポイント

Tポイントは「TSUTAYA」や「Yahoo!ショッピング」など、加盟する店舗で利用できるポイントです。加盟店数は多く、一部のスーパー・ドラッグストア・家電量販店など、多くの場所で利用できます。ポイントを貯めるには、TSUTAYAでのレンタルやYahoo!ショッピングでの買い物など加盟店での利用、会員サイトのアンケートやくじでもポイントが貯まります。Tポイントが貯まるクレジットカードの種類も多く、好みに合わせて作れます。

#### 🔥 Amazonポイント

Amazonポイントは、通販サイトの「アマゾン(Amazon)」内で貯めたり使ったりできるポイントです。買い物すべてでポイントが付与されるわけではなく、対象商品には「ポイント:〇〇pt(〇〇%)」と記載されています。セールやキャンペーンなどでは不定期でポイントアップキャンペーンなども行っているため、対象商品のポイント数によっては高還元率も目指せるでしょう。その他、Amazonギフト券へのチャ



ージでもポイ活できます。Amazonポイントは、原則Amazonの通販のみでの使用になります。使い道が限られますが、Amazonを利用する人にはお得です。

#### 🔥 スーパーや大型量販店のオリジナルポイントカード

スーパーや大型量販店が発行しているカードなら「系列店での買い物に使うとポイント還元率が倍になる」など、それぞれ特徴があります。自分がよく使うお店やサービスで使った時、還元率が高いクレジットカードを1枚持っておきましょう。

#### ●代表的なポイ活③ポイント交換サイト

複数のポイントサイトを使っているときや特定のポイントに交換したいときは「ポイント交換サイト」を使って使い道を増やすことも出来ます。手数料無料の「ドットマネー(.money)」や「ライフメディ」などは、ポイントサイトで貯めたポイントを集約して好きなポイントに交換できます。

#### ●代表的なポイ活④ポイント付帯型アプリ

楽しみながら「ポイ活」出来るアプリもたくさんあります。

#### 🔥 アンケート型

アンケートに答えるとポイントがもらえるアプリがあります。(Googleアンケートモニター/Powl)

#### 🔥 ゲーム型

脳トレで、クリアするとポイントがもらえるアプリがあります。(ロジックde懸賞/ナンプレde懸賞)

#### 🔥 移動型

歩いたり移動することでポイントがもらえるアプリがあります。(楽天シニア/トリマ/Walkcoin「アルコイン」)

ポイ活は、日々の生活をちょっとお得にする小技です。24時間ポイントを貯めることだけを考えると、疲れてしまいます。「お得情報をチェックするためにスマホを片時も手放せない」など、依存症のようになってしまうのは問題です。また「なかなかポイントが稼げない」と、嫌になってしまうこともあるでしょう。大切なのは楽しむことです!!

●文責:編集部

### 宮前いきいき通信配架場所

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館管生分館 ●宮前図書館 ●宮前区社会福祉協議会
- 平いこの家 ●鷲ヶ峰いこの家 ●白幡いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家 ●アリーノ
- フレンド神木地域包括支援センター ●レスタア川崎地域包括支援センター ●鷲ヶ峰地域包括支援センター
- 富士見プラザ地域包括支援センター ●宮前平駅前スペース・こま ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局
- パンピー薬局 ●どんぐりクリニック ●宮前平整形外科クリニック ●サギヌマスイミングクラブ宮前平
- サギヌマスイミングクラブ鷲沼 ●パワーライフスタジオ ●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

### 宮前いきいき通信 第4号

発行元: NPO法人ファンズアスリートクラブ

編集部: ファンズスポーツクラブ宮前

川崎市宮前区管生6-21-1 レインボー向ヶ丘1号室

TEL: 070-6401-9223 FAX: 044-872-8641

MAIL: postmaster@funssports.com

<http://www.fscmiyamae.net>

今回ご寄稿いただきました皆様、どうもありがとうございました。次号(第5号)は2021年8月10日発行予定です。宮前区民の皆様からの情報やご意見を募集しております。お気軽に編集部までお問い合わせ・ご連絡ください。