

梅雨になると体がだるくなりませんか？

ジメジメ不快な梅雨の季節になると、「体がだるくて重い…」「肩こりがひどくなる…」「気分が落ち込む…」といった、病院に行くほどでもないけれど、何となく辛い不調症状でお悩みの方が増えてきます。それは「次々と通過する低気圧の影響」と「体が水分コントロール不能」が原因かもしれません。

年間約100回、日本の上空を低気圧が通過します。中でも、梅雨時期は2日に1回位のペースで低気圧が次々とやってきます。特に、肩こりに注意すべきタイミングは、低気圧が近づく直前と、低気圧が通過した直後の寒さを感じる時です。梅雨時期は、



- ①長期化する低気圧＋気圧の変動
- ②雨と晴れ間との寒暖差
- ③長雨による多湿

などの気象リスクが体をじわじわとむしばんでいきます。低気圧が次から次へと通過する梅雨時期

は最も注意すべきシーズンと言えます。

さらに「湿気」が増えることで体に「湿」がたまることで、むくみ、頭や体が重くなり頭痛やめまい、疲れやすい、だるいなど、疲労もたまりやすくなってしまいます。



人間の体内は、50～70%と大部分が水で構成されています。体内の水分は血液の循環や体温調節など、重要な役割を担っているのです。高湿度のせいで余分な水分が排泄されず、体内に残ってしまうことが一因とされます。先ほどのむくみと同様、汗が体内から逃げにくいことで、体温調節も難しくなるというわけです。

それに加えて、天気が悪いので外へ出て運動する機会が減少し運動不足になりがちなこと、体調不調につながりやすいといわれます。

加齢に伴って肩こりに悩まされるのは、どうしてでしょう。原因の一つとして考えられるのは、大胸筋などの胸の筋肉が縮んで弱っていくこと。胸の筋肉は普段の生活でもよく使われますが、運動な

どで鍛えていないとほとんど縮みっぱなしの状態になってしまいます。どんなにマメに動く人でも年齢とともにどんどん弱くなります。運動不足や加齢により、縮みっぱなしになった筋肉は、凝り固まった状態で弱っていきます。またスマホやデスク



ワークでうつむき加減の時間が長いと、頭の位置が本来より前方にいくので、肩や腕の筋肉に負担がかかり、肩こりが起こりやすくなります。胸の筋力トレーニングや肩のストレッチでカチカチの筋肉

をほぐしましょう。

今回は宮前駅前バスロータリー側のビルにある「エイド宮前平整体院」の院長である木下先生に「梅雨対策ストレッチ」を教えてくださいました。梅雨のシーズンを快適に過ごすために、是非実践してみましょう。

●文責:編集部

宮前健康リレーコラム Vol.6 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ 梅雨時の不調対策ストレッチ

梅雨時は低気圧の日が長く続くとともに、気温の変化が激しく高い湿度と日照不足でストレスを感じやすくなります。また服装は薄着になりはじめるのに加えて公共施設ではクーラーが入り始め、知らず知らずのうちに身体が冷えて自律神経の乱れを起こす可能性もあります。このような要因から、だるさ、肩こり、むくみ、頭痛やめまい、冷え、倦怠感などを感じやすくなるとも言われています。

今回ご紹介する胸部のストレッチは肩や背中のコリを改善するとともに、呼吸が深くなることで自律神経に関する症状への効果も期待できます。ご自宅で簡単にできますのでぜひやってみてください！



～自宅で出来る胸筋のストレッチ①～

- ①肘を曲げ、壁に前腕を添えます。肘から肩は、水平になるように意識しましょう。
- ②手のひらを、壁に押し付けるような恰好です。
- ③そのまま足を一歩踏み出し、深呼吸を4～6回、もしくは、約20秒間そのままの姿勢を保ち、胸部のストレッチを行います。左右を入れ替えて、同じストレッチを行います。



～自宅で出来る胸筋のストレッチ②～

- ①両足は肩幅に開きます。身体の背後に両手を回して組みましょう。
- ②組んだ両手を後ろ向きに伸ばし胸を開きます。
- ③胸部が天井に向くようなイメージで、あごは引かずにストレッチしましょう。
- ④ストレッチした姿勢で深呼吸を4～6回、もしくは約20秒間そのままの姿勢を保ちましょう。



「整体×トレーニング×エステ」を1つの場所で!～エイド宮前平整体院

痛みに対する施術はもちろんのこと、シェイプアップや健康維持にも役立つさまざまなトレーニング、エステ機器や美容整体によるスタイルアップを一つの場所で受けられるワンストップサービスを提供する整体院。私たちは「エイドに関わる全ての人に健康という喜びを届けたい」をスローガンに、地域に根ざした治療院を目指しています。

"どこにいてもよくなる体""こうなりたいのに中々変えられない体"を変えていくためのお手伝いができたらいいなと思い、日々施術を行っています。もしあなたがお体のことでなにかお困りでしたら、ぜひ一度エイド宮前平整体院にご相談ください！



木下 哲郎(エイド宮前平整体院 院長)
エイド宮前平整体院
川崎市宮前区小台2-6-2 ラポールビル2F
TEL 044-856-5600



宮前“食”物語 ~MIYAMAE FOOD STORY~

宮前区では色々な作物が育てられ、直売所なども多くあります。健康のためにも、「食」のスペシャリストのアドバイスのもと、食生活を見直してみませんか？

今回は、宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体「栄養士みやまえ応援団」から食事のできる梅雨対策についてのアドバイスです。

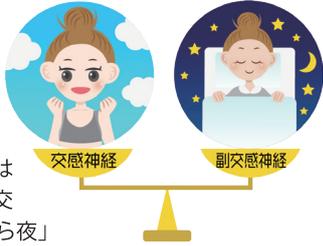
梅雨対策のための体づくり

梅雨の時期、気温・気圧・湿度の関係で「だるさ」「食欲不振」「むくみ」「頭痛」など、様々な「梅雨だる」の症状が出てきます。身体のだるさは、自律神経の乱れによるものだとされています。食事の観点からその対策をご紹介します。

●自律神経の乱れ対策 ……朝食をお忘れなく！

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。交感神経は心と体が「興奮モード」、副交感神経は「休みモード」の時に優位に働きます。

このバランスがくずれれば「梅雨だる」の不調を招きます。交感神経は「朝から日中」、副交感神経は「夕方から夜」にかけ活発になります。このリズムを整えるには「**朝食をしっかりと食べる**こと」がとても大事になります。朝食習慣のない方は、ゆで卵、チーズ、ヨーグルト、100%野菜ジュースなど、手軽に食べられるものから始めてみましょう。



●むくみ対策 ……野菜や果物をお忘れなく！

湿度が高いと体内に水分がこもりやすく、むくみや食欲不振につながります。濃い味は、塩分(ナトリウム)の過剰摂取となり、むくみを助長します。外食や市販品、調味料からの塩分のとり過ぎに気をつけ、ナトリウムを体外に排出し利尿作用も期待できるカリウムを含む野菜を意識してとりましょう。(注：腎臓や心臓病などでカリウム制限されている方は、とり過ぎに注意してください)

●冷え対策……温かいものを食べよう！

湿度が高いと汗が蒸発しにくく、溜まりやすいため、体が冷え風邪をひきやすくなります。この時期、蒸し暑く感じますが、実は身体を冷やさないことが大切です。「温かい物」「身体を温める食品」「発汗を促す食品」を積極的に食卓に取り入れましょう。

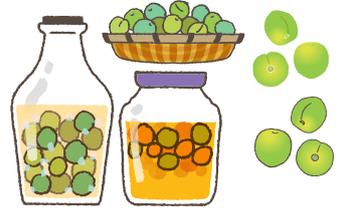
また、身体が冷えると胃腸も疲れます。消化のよいものや栄養価の高いものを取り入れましょう。

●スッカリと疲れ解消対策 ……たんぱく質不足に注意！

疲労物質を体内に蓄積させないよう代謝を高めるには、筋肉量を増やす事が大切です。筋肉を作るのに欠かせないたんぱく質を積極的にとりましょう。

また、代謝の助けとなる働きのある栄養素がビタミンB群です。特に、**ビタミンB1**は糖質をエネルギーに変え、疲労を体内にためず、だるさ解消に役立ちます。**アリシン**(ネギ、玉ねぎ、にんにく、ニラ、らっきょうなど)と一緒にとることで吸収率がアップします。例)「豚生姜焼き」や「かつおたたき」～玉ねぎたっぷりのせにんにくソース〜で食べるなどおススメです。

クエン酸も疲労回復に効果があります。「入梅」「梅雨」などと言われているようにこの頃は梅の収穫時期です。手軽に摂れる自家製の青梅シロップ・梅酒など、クエン酸たっぷりの「梅仕事」をしてみてもいいかもしれません。



●初夏の野菜レモン酢味噌かけ



材料 (2人分)

- ・春キャベツ: 2枚 (80g)
- ・スナップエンドウ: 6枚
- ・新玉ねぎ: 1/8個 (20g)
- ・かにかま: 2本 (30g)
- ・砂糖: 小さじ2/3
- ・味噌: 小さじ1
- ・酢: 小さじ2
- ・レモン汁: 小さじ2
- ・オリーブ油: 大さじ1.5
- ・ツナ缶: 40g

- ①キャベツは洗ってざく切りにする
皿にのせラップをかけ、レンジ500wで2分*加熱する
- ②スナップエンドウは筋を取り茹でて、斜め半分に切る
- ③新玉ねぎはみじん切りにする
- ④かにかまは軽くほくしておく
- ⑤レモン酢味噌ドレッシングを作る
・酢とレモン汁に砂糖と味噌をよく混ぜる
・最後にオリーブ油を混ぜる
- ⑥キャベツ、スナップエンドウを盛り付ける
- ⑦玉ねぎのみじん切りとツナ缶をのせる
- ⑧ドレッシングをかける

*各ご家庭のレンジによって時間は多少違いがあります

栄養成分表示 (1人分当り)
エネルギー 187kcal たんぱく質 5.9g
食塩相当量 0.9g

●文・レシピ・写真: 栄養士みやまえ応援団

身近な食品や食べ方の紹介

①自律神経の乱れ対策	牛乳・豆腐・豆乳・納豆・サラダチキン・バナナなど
②むくみ対策	パセリ・キュウリ・ほうれん草・ブロッコリー・アボカド・りんごなど
③冷え対策	納豆・味噌・ヨーグルト・チーズ・漬物・醤油など
④疲れ解消対策	豚しゃぶしゃぶの梅ポン酢・焼き魚にレモンの絞り汁・酢の物など酸味のある物・ニンニク・玉ねぎ

*注)1つの食品に偏ることなく様々な食品と一緒に召し上がることをお勧めします

ごみのことはこの

「ごみの出し方がわからない」「明日は何のごみを回収している日か忘れてしまう」

「このごみは何ごみになるの?」「粗大ごみにせざりユースしたいのだけれど…」

うっかり収集日を忘れてしまう事ってありますよね。梅雨時は特に、ごみを家の中にためないよう、気をつけたいものです。

宮前区に住んでいるみなさんのごみ問題は、「川崎市ごみ分別アプリ」で一発解決します。

「川崎市ごみ分別アプリ」は、川崎市が発信している、資源物とごみのさまざまな情報を発信するアプリです。

自分の住まいを登録すると「今日の収集ごみ」をお知らせしてくれるだけでなく、カレンダーで「いつ」「何を出せる」かが確認でき、収集状況もわかります。ごみ分別に関しても「ごみの分別検索」で分別方法が一発でわかります。例えば「歯ブラシ」と入力すると、普通ごみマークが出てくるので、普通ごみで出せます。「アクリル製の板」の場合は「普通ごみ」と「粗大ごみ」のマークが出てきて、詳細に「最長辺50cm以上のものは粗大ごみで出してください。」と表示されます。

「育毛剤」の缶もエアゾールは「空き缶・ペットボトル」で中身を使い切って出してください(穴あけは不要です)と表示されました。ピンは「普通ごみ」で、詳細には厚紙などに包み「ワレモノケケン」と記載するよう説明がありプラスチック容器の場合は「プラスチック製容器包装」と表示されます。10,000品目以上が掲載されておりかなり細かく表示されるので、出し方も含めて誰もが分かるのではないのでしょうか？

さらに、資源物やごみのさまざまな豆知識を「ルール」「テクニク」「出来事」「情報」で教えてくれるページやクイズなども楽しめるアプリです。皆さんも是非「川崎市ごみ分別アプリ」を使って、上手にごみを捨てましょう!!



川崎市ごみ分別アプリ



バスター矢野の できる!! の問題 えとせとら

梅雨前に「家のカビ対策」を 考えませんか?

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。

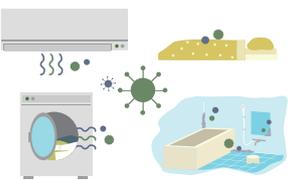
「安全で安心して暮らすことが出来る住まいの実現」を目指し、無料セミナーや町内会館や自治会館での「防災・減災セミナー」などを行ったり、地域の工務店や塗装会社さんにアドバイスなどを行っています。

もうすぐ梅雨の季節がやってきます。梅雨の時期に発生しやすいものと言えば「カビ」。空気中に漂っているカビはいくつかの条件を満たすとすぐに繁殖します。カビの種類によっては大量の胞子を住人が吸い込み、呼吸器系のアレルギー反応を引き起こす場合があります。つまり、「カビ」は、健康被害の原因にもなってしまう大敵なのです。

さて、どんな状態だと「カビ」は繁殖するのでしょうか?

- ①20～30℃の温度
- ②80%以上の湿度
- ③カビの栄養となる汚れ(食品の食べ残しやホコリなど)

梅雨の時期は暖かく湿度も高いため、カビが繁殖しやすくなります。家の中でカビが生えやすい場所の特徴は、風通しが悪く、湿度が高い場所です。例えば、水まわり(トイレ、浴室、台所など)、収納(押し入れ、クローゼットなど)、大きな家具(タンス、冷蔵庫、食器棚など)の裏側、エアコン内部、寝具(布団、マットレスなど)の下、畳などが要注意場所になります。特に、



台所や浴室などの水まわりには食べ物のカスや皮脂汚れなど、カビの栄養源となるものがたくさんあるため、カビが繁殖しやすくなります。また、寝具の下は寝汗や結露がつき、さらに体温で温められるため、カビが繁殖しやすいです。そのためにもカビの発生予防が必要です。

●カビの発生予防法

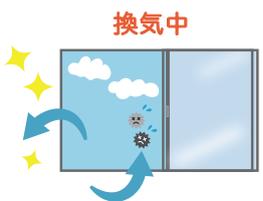
カビが発生する要因は、水分・湿度・栄養・酸素などがあります。この要因となるものを抑えることがカビ対策になります。

POINT 1 こまめに掃除をする

カビはホコリや食べ物、髪の毛、人のアカなど有機物質を栄養源にして繁殖するため、こまめに掃除をして栄養源となる汚れなどを取り除きましょう。

POINT 2 換気をする

換気をあまりしないでいると室内の温度や湿度が高くなり、カビが繁殖しやすい環境になってしまいます。



POINT 3 湿度を下げる

カビには様々な種類がありますが、湿度が60%以下になるとほとんどのカビは活動できなくなります。

POINT 4 風通しが良くなるレイアウトにする

いくら換気を行っても、室内の家具の配置によっては風通しが悪く、湿度があまり下がらないことがあります。そのため、室内は風通しが良いレイアウトにしましょう。収納スペースに隙間なく物を入れてしまうと空気の逃げ場がなく、風通しが悪くなってしまい、結果湿度の高い空間ができてしまいます。

●昔の日本家屋を見習いましょう

昔の日本の家はカビが少なかったという説があります。古民家などは何百年もきれいな状態で残っているものが多いですね。何故かというと、AD材(天然乾燥材AD=Air Dryの略)のように調湿効果の高い建材を使っていたからと言われています。木材の中身を細かくのぞいてみると、「導管」と呼ばれる小さな隙間が無数に存在し、調湿効果を発揮するのです。昔の日本家屋において使われていた木材は、AD材と言われるもので、木を自然乾燥させて木材として使える形にしていました。しかし、今の日本の住宅で

は、同じ木材といってもKD材(KD=Kiln Dryの略)が主流です。KD材とは、木を乾燥機の中で短時間で強制乾燥させることで作る木材なので調湿効果が低いのです。見栄えよく塗装した床のフローリングや汚れが付きにくいビニールクロスも、調湿効果が少なく壁・天井・床といった広い面積を占めていて部屋全体が低調湿の状態にあることも、カビの原因になっています。



湿度の高い日本で「蔵」は調湿性能が高い場所として知られています。なぜなら蔵を作っている壁は、調湿性能の非常に高い土壁でできているからです。今でも蔵の中に米や味噌を長期間にわたって保管し使用しています。このような昔の知恵を活かしながらカビの生えない家の条件を教えます。

- ①調湿性が高い
- ②断熱性が高く家の中の温度差が少ない
- ③家の中の湿度を調湿する素材、吸収・放出できる材料が使われている
- ④換気・空調が計画的になされている



カビが生えてしまうと処理も大変になってしまいます。梅雨が来る前に、カビの発生予防をしておきましょう。

私たち、(一社)市民住まい向上委員会では、みなさんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイスを365日年中無休で行っています。宮前区で実績のある安心できる塗装会社やリフォーム会社も紹介できますので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

アプリでチェック!!

Q 次の物は何ごみでしょう?

Q 革ジャン → A 普通ごみ



Q 漬物石 → A 10cm未満のものは普通ごみ
30cm未満のものは粗大ごみ
最長辺30cm以上のものは市では収集不可(販売店等に相談)



Q セーター → A 布類(古着・古布等)
汚れているもの、破けているもの、ぬれているものは普通ごみ

※古着類はヨネティー王禅寺で「古着類専用回収ボックス」を設置して回収しています。さらに、生活環境事務所でも回収しています。
回収した古着類は東南アジアなどに輸出し、リユースされます。

Q まな板(木製) → A 普通ごみ
最長辺50cm以上のものは粗大ごみ





QRコードでああなたのスマホをもっと便利に!!

日常のあちこちにあるQRコード(Quick Responseコードと呼ばれる二次元コード)はデータ読み取りや店頭決済用コードとして世界中で多用されています。小冊子やポスターなどからホームページや動画に誘導してもらえるだけでなく、キャンペーンのクーポンなどを取得したり、決済サービスや入場券・乗車券などにもQRコードが使われていますよね。

今回は、スマートフォンを使って簡単にQRコードを活用し、楽しむための方法をお知らせします。



●QRコードをスマホで読み取ってみよう!!

Androidの場合

基本的には購入時に標準機能の1つとして搭載されています。

QRコードを読み取る方法は「Google Lens」と「標準のカメラ」の2種類があります。

◎標準のカメラで読み取る

Android 9以降なら、Google Lensを使わなくても標準のカメラでQRコードを読み取ることができます。カメラを起動した状態でQRコードを画面内に収めれば、自動的に読み取りを開始します。

◎Google Lensで読み取る

古い機種を使われている方は、Google Lensを使ってQRコードを読み込みましょう。ホームボタンを長押しするとGoogleアシスタントが起動し、画面下からメニューが上がってきます。そのメニュー左端にある「Google Lens」アイコンをタップすると、Google Lensが起動します。なお、GoogleアシスタントはAndroid 5.0以上で使用できますが、標準搭載されているのはAndroid 6.0からです。もし、使用中のスマホにGoogleアシスタントがインストールされていない場合は、Google Playストアからダウンロードしましょう。

iPhoneの場合

◎カメラで読み取る

iOS11から標準搭載の「カメラ」アプリでQRコードを読み取ることができるようになっています。カメラを起動した状態でQRコードを画面内に収めれば、自動的に読み取りを開始します。

◎QRコードカメラで読み取る

古い機種を使われている方は、「設定」から標準搭載の「QRコードカメラ」アプリでQRコードを読み取れます。「設定」→「コントロー



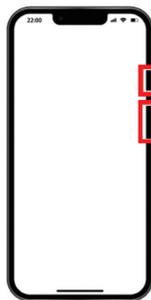
ルセンター」→「コードスキャナー」をタップするとカメラが起動するので、QRコードを枠に収めるようにします。

●スマホの中のQRコードを読み取る!!

紙などに印刷されているQRコードをカメラで読み取る方法を理解したら、次はスマホ画面上のQRコードを読み取ってみましょう。QRコードをLINEなどのSNSやSMS(ショートメッセージサービス)、メールなどに添付して送ってもらった場合でも読み取ることが出来れば、QRコードをもっと色々な機会で見たい機会が広がります。

Androidの場合

①読み込みたいQRコードをスクリーンショットで画像保存する(写真①)



① 音量ダウンキー (左側にある機種もある)
② 電源キー

電源キーと音量ダウンキーを同時に押すと「カシャッ」というシャッター音のような音とともに画面のキャプチャーが画像で保存されます。

②LINEを起動させ左下の「ホーム」を押す

③右上にある人に+マークの「友だち追加」を押す(写真②)

④上部中央の「QRコード」を押す(写真③)



④QRコードを読み込むカメラのような画面になったら(写真④)右下にあるライブラリの中から先ほど保存したQRコードの写真を選ぶ



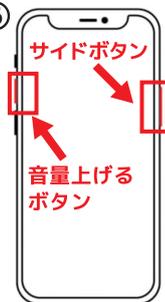
⑤読み込みたいURLが出て来るのでその部分を押しリンク先が開かれ、QRコードが読み取れる(写真⑤)



iPhoneの場合

①読み込みたいQRコードをスクリーンショットで画像保存する(写真⑥)

サイドボタンと音量を上げるボタンを同時に押しすぐに離すと画面のキャプチャーが画像で保存されカメラマークを押すと確認出来ます。Androidと音量ボタンが逆なので注意してください。



「LINE」を開いてからはAndroidと同じ要領で進めてください。

●QRコードでスマホをさらに便利に!!!

QRコードはどんな向きでも読み取れるので読み取り方が分かれば簡単に利用できます。動画やWebサイトにジャンプできるだけでなく、チケットやクーポンなどもQRコードで管理されているものが増えてきています。最近、観光地や町中の電柱などにもQRコードが表示されていて、それらを読み取ると詳しい情報を入手できる場合があります。QRコードを活用して是非便利なスマホライフを送ってください!!

●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 ●宮前市民館養生分館 ●宮前図書館 ●東高根森林公園パークセンター ●アリーノ
- 宮前区社会福祉協議会 ●平いこの家 ●鷺ヶ峰いこの家 ●白幡台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家
- 宮前老人福祉センター ●フレンド神木地域包括支援センター ●レストア川崎地域包括支援センター ●鷺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 ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局 ●バンビノ薬局 ●どんぐりクリニック
- 宮前平内科クリニック ●薬樹薬局(梶ヶ谷・鷺沼2号店・宮崎台・馬網・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂)
- 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鷺沼 ●アルゴスポーツ宮前平 ●宮前平整形外科クリニック
- 宮前まちの整骨院 ●スカッと整体 ●エイド宮前平整体院 ●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。

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13号)は2023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。

宮前いきいき通信 第12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
川崎市宮前区神木本町5-1-17
TEL: 070-6401-9223 FAX: 044-872-8641
MAIL: postmaster@funssports.com

http://www.fscmiyamae.net