

宮前いきいき通信

TAKE
FREE

■発行: NPO法人ファンズアスリートクラブ <http://www.fscmiyamae.net>
■編集: 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 e-mail: postmaster@funssports.com
■発行責任者・編集長: 井上秀憲

第20号
(2025年5月10日号)

梅雨こそ新しい趣味を見つけましょう!!

「梅雨」という言葉を聞くと雨の日が多く外出の機会が減ったり、洗濯や掃除にも困るし、ジメジメして体調を崩したり、カビやダニも気になるし…とネガティブなイメージを持ってしまう方も多いのではないのでしょうか? 「お家時間をのんびり過ごせる季節」「夏を迎える準備時期」などポジティブな気持ちに切り替えるだけで楽しく過ごせるのではないのでしょうか?

宮前区にもシニアの皆さんが「アート」「食」などに挑戦できる機会がたくさんあります。ポジティブ思考に切り替えるきっかけになるものが見つかるかもしれませんよ。

宮前市民館、菅生分館、アリーノ(有馬・野川生涯学習支援施設)や区内に5か所あるいこいの家などではアート系の講座やサークルがたくさんありますし、料理教室なども行われています。



★宮前市民館

宮前平2-20-4 TEL: 044-888-3911

シニアの社会参加支援事業として様々な講座を行っています。スマホで写真を撮りアルバム整理や編集機能を学べる講座などもあります。地域のボランティア(スマボラ宮前)による無料「スマホ相談会」なども定期的に開催されているので是非ご参加ください。江戸古文書を読む会やハーモニカ、水墨画、フラワーアレンジのサークルなども活動しているので、一度宮前市民館に足を運んでどんな活動があるか見てみるのもオススメです。

★宮前市民館菅生分館

菅生5-4-11 TEL: 044-977-4781

毎月第2水曜日に開催される「おしゃべりスマホひろば」は、毎月1日から先着順で受付しています。囲碁や太極拳などのサークルもあるので是非お問合せください。

★アリーノ 有馬・野川生涯学習支援施設

東有馬4-6-1 TEL: 044-853-3746

室内で行える軽運動や英会話教室、金継ぎ体験などのアート系教室、スマホ講座なども開催されています。料理教室では人気の上生菓子教室や健康料理教室などを開催。人気教室も多く定員があるものも多いので、電話かアリーノ1階事務室でお問合せ、お申込ください。(右QRコード: アリーノ講座・イベントページ)



梅雨の時期に「アート」「食」「教養」などを楽しむことは、気分も前向きになりオススメです。同じ姿勢で集中しすぎて、肩が凝ったり疲労を感じてしまうこともあります。今回の宮前健康リレーコラムでは、心が元気になっても「体」がなまってしまわないように、椅子に座ったままできるストレッチを紹介します。

●文責: 編集部

宮前健康リレーコラム Vol.14 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
「肩こり」「首こり」になる前に
時々ストレッチをしよう!!

筋肉が縮んでかたくなったり、こわばったりした状態になることを「こり」といいます。趣味に集中して同じ姿勢で座って作業をする際に、腕を前に出しっぱなしだと肩の横側の三角筋、背中を丸めていると肩甲骨を使いすぎて「肩こり」になってしまいます。首を前にずっと出していると「首こり」になります。可動域が固まってしまう前に、ストレッチをして自分の体を守りましょう。

～肩のストレッチ～



前にならえをした状態から、腕をクロスして片腕で反対側の腕を抱え込む。この時、抱えている側の腕をしっかりと引きつけましょう。



抱えられている腕のヒジが曲がっていると、筋肉が緩んだ状態でストレッチすることになってしまうのでヒジは曲げず腕はまっすぐに保つよう心がけましょう

～首のストレッチ～



片手で頭を引っ張りながら首を伸ばし、20秒程度静止します。呼吸はゆっくり大きく、全身に力が入らないように行ってください。

～肩甲骨はがし～



両手を腕の前で組み、背中や首を丸めて手を前方へ、できるだけ遠くに伸ばします。しっかり伸ばした状態で、15秒～30秒キープしたら元の位置まで手や姿勢を戻しましょう。

地域の皆さんとつくるトレーニングスタジオ～パワーライフスタジオ POWER LIFE STUDIO

神木本町でNPO法人ファンズアスリートクラブが運営しているスタジオです。毎週火・水曜日の午前中にシニアのトレーニングクラスを開催しています。オススメは水曜11:00～のシェイプアップエアロ。楽しく音楽に合わせて、有酸素運動が出来るクラスです。2回まで無料体験ができます。 ●住所: 神木本町4-17-1 ミヤマ II ●お問合せ: 070-6401-9223(ファンズアスリートクラブ)

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、塩分コントロールが難しくなる夏に向けての食のアドバイスです。

食と塩分

和食は、世界的にもヘルシーで健康的なイメージで注目されていますが、一方で塩分の多い醤油や味噌などを使った伝統料理が多いのも特徴です。「減塩」は、体によいといわれていますが、塩分は私たちにとって大切な栄養素のひとつです。しかし、過剰な摂取は高血圧などを引き起こし、また、極端な塩分不足も同じくらい体によくありません。その時どきで自分の状態に合った摂取量を把握し、過不足のないよう注意しましょう。

私たちの体に塩分は どんな役割があるのでしょうか？

*血圧を調整

塩分は、血管内の血圧を調節する働きがあります。血液の濃度や流れる量を一定にして、常に最適な血圧の状態をキープするのに必要です。

*体内の水分バランスの調整

塩分と水分には密接な関係があり、細胞内の水分バランスを保つために使われ、血液や細胞外液などの体内の水分をコントロールしています。塩分が不足すると体内の水分バランスがうまく機能しなくなり、脱水症状を引き起こしてしまいます。

*血液などの体液の材料になる

腸液・胆汁・すい液・消化液・血液など、体内のさまざまな体液を生成するには塩分が必要です。不足すると消化不良などの症状が現れます。

一日当たりの食塩摂取量は ご存じですか？

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」では、18歳以上の1日当たりの食塩相当量の目標量が ●男性 7.5g未満 ●女性 6.5g未満です。今回発表された「日本人の食事摂取基準(2025年度版)」でもその数値の変更はありません。しかし、過剰摂取による生活習慣病の発症及び重症化予防が重要であることから、高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための食塩相当量の量は、男女とも6.0g/日未満としています。

CHECK! どれくらいの塩分を摂取しているか？

令和5年 国民健康・栄養調査結果の概要から食塩摂取量の平均値は9.8gで、男性10.7g、女性9.1gと、ここ10年間で変わらないそうです。私たちは、目標量よりまだ多く摂取しているようです。

CHECK! 身近にできる減塩のため気を付けること

最近では、あらゆる食品に「栄養成分表示」を記すことが義務化されており「食塩相当量」が表示されています。

また、「食塩相当量」ではなく、「ナトリウム」と

表示されている場合は次の計算式で「食塩相当量」を求めることができます。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

加工食品(ハム、ベーコン、ウインナー、練り製品など)は、塩分の多いものが多いため食べる前に「食塩相当量」を確認することをお勧めします。また、カリウム(野菜、芋類、海藻類、果物など)を多く含む食品を摂ることで、塩の成分であるナトリウムを体外へ排泄しやすくなることができます。減塩のためにも毎食これらの食品を取り入れたいですね。



CHECK! 塩分が不足すると・・・

WARNING 脱水症状になる

体内の塩分濃度が下がると、体水分量も減るため脱水症状になることがあります。スポーツドリンクや経口補水液に塩分が含まれているのは運動や汗をかくなどして、失った塩分を補給することで、体内に水分を蓄えることができるためです。運動時は水分だけを補給するのではなく、適量の塩分も摂取することが重要です。

WARNING 体の回復スピード低下

体全体の回復スピードが落ちるため、いつもなら平気な運動でも筋肉痛になることがあります。また、疲労回復のスピードも落ちるため、体の調子が元に戻るのに時間がかかります。

WARNING 異常な血圧低下

異常に血圧が低くなり、血流が悪くなります。その結果、脳に十分な酸素や栄養が行き渡らなくなり、頭痛や立ちくらみが起こります。ひどい場合は失神・こん状態に陥ることもあり得ます。高血圧は体によくないといわれていますが、異常な低血圧も同じくらい危険です。



減塩でも美味しく食べるコツ

①酸味や香味野菜、香辛料の活用

酢やレモン汁の酸味やみょうが・山椒・生姜・ニンニク・カレー粉の香辛料やタイム・ミント・バジルなどのハーブを取り入れると風味付けになり、薄味でも美味しく感じます。



②臭みを摂る

肉も魚も調理の際にキッチンペーパーで水分をふき取ると、臭みが取れて少しの調味料でも味が入りやすくなります。

③脂肪を取り除く

塩は脂に溶けにくいので、脂身を取り除いたり湯通しをすることで、少ない塩分で調味することができます。

④香ばしさを風味をつける

焼く・揚げるなどの調理は、風味や香ばしさを感じ美味しく食べることができます。

⑤塩分は1皿だけに集中

薄味の料理ばかり揃えるより、しっかり味のついた料理を1品、他の料理は薄い味付けにすることにより味のメリハリが出て満足感が得られます。

*外食での注意

- ・丼ものより定食を選び味噌汁や漬物は多少残す
- ・そばやラーメンの汁は残す
- ・醤油やソースは、極力かけないかつける
- ・早食いをしない



塩分摂取で大切なのは、適量を守ることです。過剰も極端な不足も体にはよくありません。通常の食事をしていないと不足することはないと言われていますが、欠食や炎天下での活動、多量の汗をかく様な場面では、不足することがあります。薄味を心がけ、1日3食の基本的食事をバランスよくとることが、上手に塩分摂取と付き合う秘訣かもしれません。

●鰹のトマトソースかけ●



材料 (2人分)

- ・3枚卸鰹: 2尾分(約150g)
- ・塩・こしょう: 少々
- ・小麦粉: 小さじ2(12g)
- ・オリーブ油: 大さじ1(14g)
- ・トマト: 80g
- ・玉ねぎ: 1/8個(40g)
- ・酢: 大さじ1/2(8g)
- ・オリーブ油: 小さじ2(21g)
- ・塩: 小さじ1/6(約1g)
- ・コショウ: 少々
- ・カイワレ大根: 少々

- ① トマトは細かく切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ トマトと玉ねぎ、酢、オリーブ油、塩、コショウを合わせてトマトソースを作る。
- ④ 鰹に塩、コショウで下味をつけ、小麦粉をつける。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を温め、鰹を皮から焼く。裏返して両面きつね色に焼く。
- ⑥ 皿に盛りつけ、トマトソースをかける。
- ⑦ カイワレ大根を添える。

栄養成分表示 (1人分当り)

エネルギー 176kcal たんぱく質 12.3g
食塩相当量 1.2g

バスター矢野の 今できる問題 えとせとら

エネルギー効率の良い家に ～地球にも家計にもやさしい家にしましょう～

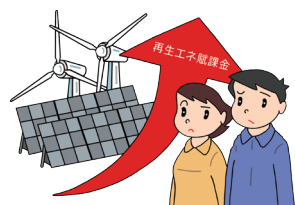
一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事をしている矢野克己です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演しているのですが、番組では「バスター矢野」として活動しています。

「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。

2025年1月から3月にかけて、政府による「電気・ガス料金負担軽減支援事業」が行われていましたが、4月以降は政府による補助がなくなるため、電気代負担が重くなったと感じた方も多いのではないのでしょうか？さらに、地球温暖化の観点でも住宅から出るCO₂排出量を減らすことが出来れば「地球にも家計にもやさしい」生活が出来るのではないのでしょうか？

● 電気代が高いと感じませんか？

2025年4月使用分(5月請求分)の電気料金値上りには、2つの原因があります。1つ目は



先に書いた政府による補助金が4月使用分から無くなった分、電気料金が値上ります。もう1つの要因が「再エネ賦課金の値上り」です。再エネ賦課金とは、再エネ普及に関連した費用として、電気料金に上乗せして電気利用者から徴収するお金です。2025年4月使用分(5月請

求分)から変更になり、電気料金の値上りにつながります。

そこで、自宅で使っている家電の消費電力比率を考えてみましょう。経済産業省資源エネルギー庁によると、消費電力の各家電が占める割合の上位は、1位がエアコンで、冷房と暖房を合わせると20.3%、2位は冷蔵庫で19%、3位は給湯で12.1%、4位は照明の11.2%でした。この4つの家電で60%以上を占めています。季節ごとのデータだと、夏は34.2%、冬は32.7%もの割合をエアコンが占めています。

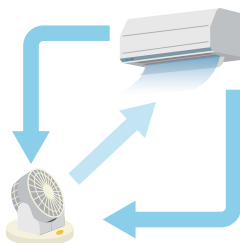
ところで、あなたの自宅のエアコンは省エネタイプのエアコンですか？現在の省エネタイプのエアコンは、10年前のモデルと比べて約15%省エネ性能が向上しています。2013年の



エアコンの年間消費電力量(kWh/年)が、903kWhだったのが、2023年には769kWhにまで改善されています。10年以上前のエアコンを使い続けている方は、買い替えを考えるのも1つの方法ではないのでしょうか？省エネエアコンを選ぶ時は、期間消費電力量や省エネラベルを確認しましょう。期間消費電力量は、年間でエアコンが消費する電力量の目安で、数値が小さいほど省エネ性能が高いといえます。

さらに「サーキュレーターとの併用」もオススメです。2つの家電を一緒に使うと余計に

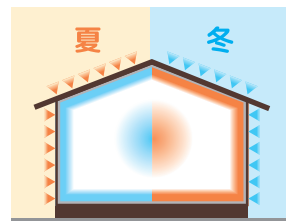
電気代がかかるのでは？と感じる方も多いと思います。しかし、サーキュレーターとエアコンを併用すると、室内の温度がスムーズに均一化されるため、消費電力を抑えることができます。体感温度が下がればエアコンの設定温度を上げられるので、消費電力の軽減と電気代の節約



につながるはず。エアコンの設定温度を冷房で1℃上げられると、消費エネルギーは10%程削減できるといわれています。

● 高断熱・高気密の家にして効率アップ

夏は外の暑さを極力取り込まず、冷房で冷やした空気を外に逃がさない、冬は外の寒さを極力取り込まず、暖房で温めた空気を外に逃さない。屋根や天井、外壁を断熱し、高性能断熱複合サッシなどを使うことで省エネにつながります。



ZEH基準相当の家と、従来型の家では年間光熱費に約12万円の差が生まれるという報告もあります。さらに、各部屋の温熱環境の差が少ないので暖かい部屋と寒い部屋の行き来で起こりやすいヒートショック(温度差で起こる血圧の変動など)のリスクが減らせたり、アレルギー疾患の発症リスクを軽減できるという報告もあります。

省エネだけでなく「創エネ」と呼ばれる太陽光発電など行くと、さらに「地球にも家計にもやさしい家」になるだけでなく資産価値の高い家になります。

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。一般塗装技能士、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

オンラインで開催するコミュニティカフェ「cha cha chat～茶々茶処～」

Zoom(Web会議システム)を使って、進行役を中心におしゃべりを楽しむとともに、健康や日々の生活に役立つ情報の提供や、オンラインでも挑戦できる講座を企画し、楽しくQOL(クオリティオブライフ=生活の質)のステップアップができる交流の場として、毎月第3火曜日13:30～15:00に開催されているオンラインコミュニティカフェ「cha cha chat～茶々茶処～」

宮前いきいき通信を編集しているファンズスポーツクラブ宮前も、今年2月に参加させていただき「坂道を歩くための筋力アップ講座」を行わせていただきました。参加者の皆さんから色々な質問が飛んできて自由に交流が出来るアットホームなコミュニティカフェでした。毎月興味深いテーマで展開されているので、皆さんも参加してみたいかがでしょうか？参加費は1回200円、または年払い12回で2,000円です。



お問合せは090-7211-1391(代表の北村さん)もしくは右のQRコードから。

お問合せは090-7211-1391(代表の北村さん)もしくは右のQRコードから。

cha cha chat～茶々茶処～ホームページ→





暑さに体を慣れさせて ~今からできる夏への準備~

気象庁が発表した3か月予報によると東日本の7月の平均気温は高く、降水量はほぼ平年並みと予想しています。太平洋高気圧は平年に比べ日本付近への張り出しが強く、本州付近を中心に、暖かく湿った空気が流れ込みやすく、全体的に暖かい空気に覆われやすいとことです。また、本州付近を中心に、梅雨前線の活動が活発となる時期があると思われるので、今年の夏の体調管理も難しいかもしれません。夏を迎えるまでにどのような準備をすれば良いか、宮前区医師会会長でもある、みやびクリニックの中田院長先生にご寄稿いただきました。



もうすぐ暑い夏がやってきます。「いやだなあ」と思う方は多いのではないのでしょうか。

暑さに弱い人の特徴としては、肥満(皮下脂肪が多い)、高血圧、食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎ、運動不足、生活時間の乱れ、あまり屋外に出ない、エアコンをよく使用する、ストレスを溜めやすいといったものが挙げられます。



●暑熱順化で暑さに備えましょう!!

本格的な夏を迎える前に、体を暑さに慣れさせることは夏を上手に乗り切るために大切です。人間は気温の高い環境や体を動かすと体温が上昇します。汗をかくこと、皮膚血管を拡張させて体の表面から熱を逃がすことで、体温を下げることができます。この体温調節のバランスが崩れてしまうと、体に熱がたまり熱中症を引き起こします。暑さに体を慣れさせて、汗を上手にかいて、熱を逃がしやすくする体にしていくことを「暑熱順化(しょねつ

を暑さに慣れさせる暑熱順化を始めるタイミングの目安です。2025年は川崎では5月下旬が暑熱順化開始の目安とされています。暑熱順化を得るのに良い方法は、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどを「息が弾む程度」で、毎日30分位続けることです。このような運動が難しい場合は、ぬるめ



のお風呂にゆっくりと

入浴することも効果的です。(ただ長湯は心臓に負担のかかることもありますので



ご高齢の方は同居の方に一言伝えて無理のない程度で実践してください)。大切なことは汗を適度にかくまで運動や入浴をすることです。個人差はありますが、2週間程度続けることで、夏の暑さへの対応力が身についていきます。このような習慣は自律神経を整えますが、慢性疾患のある方はかかりつけ医に相談してから始めるようにしてください。外出の苦手な方は、室内でラジオ体操、足踏みや屈伸運動、座位で上肢、下肢の上げ下げ運動等でも構いません。

●夏の水分補給には牛乳がオススメ!!

適度な運動をして汗をかいた後の水分補給にはコップ1杯の牛乳が良いでしょう(ただ



下痢のしやすい方は注意してください)。牛乳は「タンパク質」「脂質」「炭水化物」「ビタミン」「ミネラル」が豊富で、塩分(ナトリウム)も適度に

含まれ、熱中症予防効果が期待できます。大量に発汗した時に飲むスポーツドリンクは、

失った水分と塩分の補給に即効性がありますが、牛乳は水分補給に加えて、体の水分量自体を増加させる効果もあり、夏の水分補給にはまさに最適です。運動後の水分補給として牛乳を飲む習慣を続けることで、上手に汗をかきやすく、血管が開いて熱を逃がしやすい体質へ改善し、第2の心臓とも呼ばれる足の筋力アップ、疲労回復効果もあるため、暑熱順化を進めている段階の飲料にはピッタリです。

●バランスも良い食事も心がけて

暑さに強い体を作るためには、「暑熱順化」以外にも、バランスの良い食事をすることも大切です。おすすめなのは、ビタミンB1が含まれる、豆腐や豚肉、玄米、味噌やモロヘイヤなどが挙げられます。また、レモンや梅干し、酢



などのクエン酸や、赤ピーマンやオクラなどのビタミンCが含まれるものもおすすめです。これらを特に意識しながら、他の栄養素もバランスよく摂るようにしましょう。

夏が楽しくなるように、ぜひ実践してみてください。



中田 雅弘

(宮前区医師会会長・みやびクリニック院長)

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 ●バンビーノ薬局 ●どんぐりクリニック
- みやびクリニック ●宮前内科クリニック ●菅野耳鼻咽喉科 ●宮前平いわみ眼科 ●エイド宮前平整体院
- 薬樹薬局(梶ヶ谷・鷺沼2号店・宮崎台・馬絹・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂) ●宮前まちの整骨院 ●スカッと整体
- 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
- 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21号)は2025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20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>