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21号
(2025年8月10日号)

冷房病に気を付けましょう!!

夏の病気として「熱中症」に気を付けている方は多いのですが、もう1つの季節病「冷房病」を気にしている方は少ないのではないでしょうか？

冷房病とは、冷房の効いた室内と暑い屋外の温度差や、冷房の使いすぎによって引き起こされる、体の不調の総称です。正式な病名ではありませんが、自律神経の乱れや血行不良によって、冷え、だるさ、肩こり、頭痛、食欲不振、便秘、下痢など、様々な症状が現れます。「エアコンで冷やしすぎにしていないから大丈夫」と思っているあなたも7度以上差がある場所を1日に何回も出入りしていませんか？冷房の効いた室内から洗濯物を干すためにベランダに出て温度差を感じたり、買い物に行ってスーパーの中で寒さを感じたり暑い屋外と冷房の効いた室内との温度差が大きいと、自律神経がうまく働かなくなり、体温調節機能が乱れていきます。

冷房を長時間使用したり、設定温度が低すぎたりすると、体温が下がりすぎて冷えやすくなります。さらに冷風が直接体に当たると体温が急激に奪われ冷えやすくなります。簡単な対策としては25～28℃を目安に寒すぎない温度に設定し、外気温との差を3～4℃程度にするなど設定温度や風向きを考えながらエアコンを使用しましょう。

こまめに換気し部屋の空気を入れ替え、新鮮な空気を取り込むことも効果的です。

夏場は冷たい飲み物や食べ物を摂りがちですが、内臓を冷やすことで、体温調節機能に影響を与える可能性があります。食欲不振、便秘、下痢など胃腸の働きも自律神経が関わっているため、冷房病によって胃腸の不調が起こることがあります。さらに寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりすることがあります。冷房病にならないためには睡眠時間を確保しストレスを溜めないようにしましょう。

冷房病は、体調管理を意識することで予防できます。血行促進できる運動を行い、しっかり体をリカバーできる食事を摂ることで健康を維持できます。下段のコラムで血流の良い体を保つことのできるトレーニングを紹介しますので、夏の暑さに負けず、快適に過ごすために、ぜひ参考にしてください。

●文責：編集部

宮前健康リレーコラム Vol.15
お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
時々「ふくらはぎ」「すね」に刺激を与え、血流を良くしよう!!

エアコンの冷気は床近くにたまり、心臓から遠い足先の血液の流れが悪くなると、全身に血が回りにくくなりがちです。自宅にいても1時間に一度くらいは席を立ち、少し歩いたり、軽い屈伸運動をして、足先の血液の流れを改善しましょう。「ふくらはぎ」や「すね」をストレッチした後のおすすめトレーニングを紹介します。

ふくらはぎ強化 ～つかまりかかと上げ～

①椅子の背もたれに軽く手を添え、腰幅に開き、つま先を正面に向けて立つ

②かかとをしっかりと上げ体を垂直方向に持ち上げ、5秒程度かけてゆっくりとかかとをおろす

足首をしっかり固定しくるぶしが外側に出ないように!!
小指側に体重をのせないように注意!!

回数の目安：10回×2セット

すね強化 ～つま先上げ～

①椅子に浅めに座りひざとくるぶしをしっかりくっつける

②ひざとくるぶしをつけたまま、上半身を動かさず、つま先を上に上げる

すねを使っている感じがあるくらい、しっかり上げる。左右がずれないよう注意!!

回数の目安：10回×2セット

宮前坂道らくらく体操

宮前区で暮らしていくためには「坂」を避けることはできません。歩いた時に感じる自分の弱点を知って対策できる「坂道を楽に歩くためのトレーニング」が宮前坂道らくらく体操です。このトレーニングは、ファンズスポーツクラブ宮前の日本スポーツ協会公認資格者などが、宮前区の実情に合わせ考案したプログラムです。宮前区内でも「健康キャラバン」というイベントで実技指導も行っています。右のQRコードから、今回紹介した2種目を含めた全9種目をわかりやすくまとめたシートがダウンロードできますので、是非ご活用ください。

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、運動をした後に最適な食事のアドバイスです。

運動後の食事
～ゴールデンタイムにオススメのメニュー～

運動する目的は、健康づくりに限らずスタイルアップやキープ、趣味、競技への参加など人によって様々ですが、頑張った効果を期待する気持ちは皆さん一緒だと思います。運動の効果を向上させるために食事は大切です。特に運動後30分～1時間以内は『**ゴールデンタイム**』と呼ばれ、食事を意識することで栄養補給が効率的に行われ、疲労回復を早め運動の効果を最大限に引き出すことといわれています。

そこで今回は運動後（ゴールデンタイム）にお勧めの食事についてご紹介します。

運動後の食事がなぜ大切なのか？

運動をすると、筋肉や肝臓に蓄えられたグリコーゲン（糖質）がエネルギー源として使われます。また強度の高い運動や長時間の運動をした後はエネルギーを使い果たし、筋肉が損傷している状態になっています。適切なタイミングで失われたエネルギーや栄養素を補給すると、疲労回復や筋肉の修復・合成を早めることにつながり、運動後のからだのリカバリーを効率よく行うことができるのです。

運動後の食事のポイント

★タイミング

運動後30分～1時間以内に食事を摂ることが理想的と言われています。できるだけ早く食事をしたほうが効果的ですが、運動直後は消化機能が低下している可能性があるため、消化の良いものを選ぶことが大切です。また運動後の疲労や夏バテなどで食欲がわかず、食事ができない場合もあるでしょう。その場合は、おにぎりや牛乳、バナナ、ゼリー飲料など手軽に摂れ、消化吸収の良い食品でエネルギーやたんぱく質などの栄養を補給し、2時間以内にバランスの取れた食事を摂るのがお勧めです。

★特に摂りたい栄養素と補食に適した食品例

① 糖質（炭水化物）

運動中に消費したエネルギーを補給し、筋肉や肝臓に蓄えるためのグリコーゲンを回復させます。また、エネルギー不足による筋たんぱく質の分解を抑制してくれます。

例 ご飯（おにぎり）、パン（サンドイッチ）、麺類など主食となるもの
主食のほか、バナナや干し芋、ゼリー飲料、果汁100%オレンジジュースもお勧めです。

※血糖値の急上昇が気になる方は、食物繊維を多く含む食材、たんぱく質、少量の脂質と一緒にとるなど工夫してみましょう。精製された白っぽい食材より玄米などの茶色い食材を選ぶことも血糖値の上昇を緩やかにする手段として有効です 。

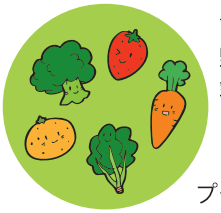
②たんぱく質

運動によって損傷した筋肉の修復や合成に使われます。エネルギー不足の状態では、筋肉を作る材料ではなくエネルギー源として使われてしまうので糖質と一緒にとるのが効果的です。

例 卵類（ゆで卵）、大豆製品（豆乳・大豆バー）、肉類（サラダチキン）、魚類（魚肉ソーセージ）など主菜となるもの。乳・乳製品（牛乳・ヨーグルト）など

③ビタミン類

糖質やたんぱく質を効率よく分解してエネルギーを取り出す、筋肉の修復・合成や疲労回復を促進する役割を持っています。ビタミン類が多く含まれる食品には緑黄色野菜や果物、肉類、魚類、乳・乳製品、種実類などがあります。



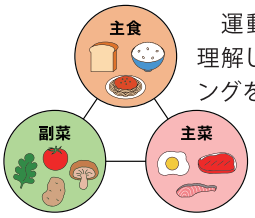
例 野菜（野菜ジュース、プチトマト、スティック野菜、スムージー）果物（バナナ、カットフルーツ、100%果汁オレンジジュース）
※肉、魚、乳製品は②たんぱく質を参照。

④水分・ミネラル類

汗をかくことで失われた水分やミネラル類を補い脱水症状や筋肉の痙攣、熱中症などを防ぎます。水分は運動前、運動中のこまめな補給に加え、運動後も十分に摂取しましょう。

長時間や大量に汗をかくほどの運動をした場合は、水分と同時にナトリウムやカリウムなどのミネラル類も失われています。そんな時には塩分やミネラル類を含むスポーツドリンクやミネラルウォーターでの水分補給がお勧めです。ただしスポーツドリンクには糖分も多く含まれているので摂りすぎには注意しましょう。カフェインが多く含まれている飲み物（緑茶・コーヒー・紅茶など）は利尿作用が高いので運動中や運動後の水分補給にはあまり適していません。できれば水か、カフェインが少なく利尿効果の穏やかな麦茶やほうじ茶を選びましょう。また、冷たすぎると胃腸に負担がかかりますので、5～15℃程度を目安に！

食事をする際には、ミネラル類が豊富な野菜やキノコ類・海藻類などを副菜として、糖質（主食）やたんぱく質（主菜）と一緒に摂りましょう。



運動後のからだの変化を理解して食事の内容やタイミングを見直し、補食を上手に摂ることができれば、運動の効果の向上や健康づくりのサポートにつながります。補食を摂るときは、消化しやすくするためにもよく噛んで食べましょう。また次の食事に負担にならない物、量を選び、食事は『主食＋主菜＋副菜』の揃ったバランスの良い食事を心がけましょう。

●ガパオおにぎらず●

材 料（2人分）
- ごはん：300ｇ
- 海苔：2枚　・卵：2個
- 鶏ひき肉：100ｇ
- 玉ねぎ：20ｇ
- パプリカ（赤）：20ｇ
- 冷凍枝豆（可食部）：20ｇ
- にんにく：小1片
- A
  - 酒：小さじ1
  - しょうゆ：小さじ2
  - オイスターソース：小さじ1
  - 砂糖：小さじ1
- 植物油：小さじ2

① 玉ねぎ・パプリカはみじん切り。枝豆はさやから出しておく。
② フライパンに植物油の半量とおろしたにんにくを入れて火にかけ、ひき肉の色が変わるまで炒める。続けて玉ねぎを加え炒め、透明になってきたらパプリカと枝豆も炒めて、Aを水分が飛ぶまで炒りつける。
③ 別のフライパンに残りの植物油をしいて、目玉焼きを作る。両面中までよく火を通す。蒸し焼き。
④ ラップの上に焼き海苔1枚を乗せ、1人分150gの半量のごはんを四角くのせる。その上に②の具、目玉焼き、ごはんの順に乗せていく。
⑤ 海苔の角をラップで引っ張りながら、前後左右たたんで包む。少しなじませてからラップごと半分に切る。

手軽に作り置いて、運動後すぐ食べられるおにぎりはオススメ！

★エネルギー回復（ごはん）
★筋肉修復と新しい筋肉の合成
（たんぱく質＝肉・魚・卵・大豆製品・乳）
★疲労回復（ビタミン・ミネラル＝野菜）

栄養成分表示（1人分当り）

エネルギー 465kcal	たんぱく質 18.1g
炭水化物 60.4g	食塩相当量 1.2g

●文・レシピ・写真：栄養士みやまえ応援団
●参考資料：
◎Glico Power production MAGAZINE
「食事からコンディションを整える不足しやすい栄養素とその補い方」
◎タニタマガジン
◎運動と食欲「アスリートのためのコンディション調整に向けて」

バスター矢野の今できる!! 住まいの問題えとせとら

健康住宅について考えましょう!!

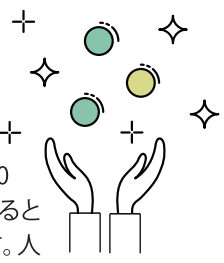
一般社団法人市民住まい向上委員会で代表理事をしている矢野克己です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演しているのですが、番組では"バスター矢野"として活動しています。

「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しています。

「自宅」と「健康」の関係性について

「少しでも健康になる食材を買いたい」と気にしながら買い物をされている方も多いのではないでしょうか？食料品を買う際に産地を気にしたり、有機野菜や自然食品など「健康」を意識して健康補助のためにサプリメントを飲む方もたくさんいらっしゃると思います。さらに「水」も気にする方が増え、水道水をそのまま飲むのではなくミネラルウォーターを購入したり、浄水器を使って健康に良い水を摂取している方も多いと思います。

皆さんが食事や水で体に摂取している量は1日あたり3～5kgと言われています。東京大学生産技術研究所の研究によると、人はこの5倍の15～20kgの空気を摂取しているそうです。1日に換算すると、約11.5立方メートル（約11,500リットル）の空気を吸うことになります。これは、500mlペットボトルに換算すると約2万本分に相当します。人体が摂取しているものの割合でいうと57%が室内空気、公共施設の空気12%、産業排気9%、外気が5%で、合計83%の空気を摂取しているというデータが出ています。飲み物8%・食べ物7%に比べ、いかに大量の空気を摂取しているかが分かると思います。



空気は直接肺に吸収され体の隅々まで送られるので、悪い空気を吸う環境にいることは長期的に見て健康被害の原因になってしまいます。特に日常生活の約1/3は睡眠をしているとなると「自宅の空気質」が重要となってきます。

「健康住宅」とは…？

家が原因となる健康被害は、上記で記したように「自宅の空気質」低下の原因となるハウスダストや化学物質を体内に吸い込むことで起こる健康被害と、家の中の熱環境などで引き起こされるヒートショックや熱中症のような健康被害です。これらの被害を少しでも軽減するには、有害物質を出す材料を極力使わないことがあげられます。化学物質由来のものは家の中に多くあります。例えば壁に使用されているビニールクロスは塩化ビニールという物質を可塑剤(硬い物質を柔らかくする添加剤)を使っています。これらの化学物質が揮発して人が吸い込むこともあります。接着剤は壁だけでなく、無垢のもの以外のフローリングで使用され、2階建ての家では100kg以上使われることもあります。まず簡単にできることとして時々家を換気し、これらの化学物質を家にためこまないことが重要です。

もう1つ大切なことは室内温度が健康に与える被害です。熱中症による救急搬送者の約4割が住居内で発生しており、熱中症の発生場所で住居が最も多いということをご存知でしょうか？住居での発生割合は近年増加傾向にあり、特に閉め切った部屋でエアコンを使用していない時に多く起こっています。高齢になると温度などを感じるセンサーが低下し、家を閉め切り湿度が高い中で生活していても体が変化を感じにくくなっています。

逆に冬場にヒートショックで自宅で倒れる方も増加しています。2018年に世界保健機構(WHO)が「住宅と健康ガイドライン」を発表し脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患は寒い住宅で発生しやすいことを示しました。東京科学大学の研究によると)調査対象の住宅約2000軒の9割以上が、WHOが推奨する最低室温18℃に届かないこと、室温低下に伴い血圧が上昇し、高齢者がより室温の影響を受けやすいことが分かりました。

熱中症やヒートショックなども考慮すると「高断熱」の住宅が健康被害を防ぐ方法の1つになることが分かっていただけたと思います。

これからリフォームなどを行う方は、ご自分の健康を守るために「シックハウス症候群になりにくい家」「高断熱で体に優しい家」という2点を考慮して健康寿命が伸びる家づくりという視点も加えていただければと思います。

私たち、一社)市民住まい向上委員会では、皆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

終活で問題になる「空き家」問題

お盆に久しぶり家族で集まった時に「終活」」の話なども少しずつお子さんとしなくては…という方もおられるのではないでしょうか？特に持ち家の方には相続や家財整理、売却など色々な課題がたくさんあります。中には既に親が亡くなって空き家状態になり、困っている方もいらっしゃるでしょう。

「いつか施設に入ったら、この家はどうしようか？」「すでに空き家になっているのだが空き家の管理をお願いできないかな？」

「家財整理が出来ず前に進めない」「売却をするまでの手順が分からない」

「住むつもりがない実家を相続させても子ども達を困らせないかな？」　など、空き家問題の原因はたくさんあります。

川崎市では「空家等の発生の予防及び適正かつ円滑な利活用の促進」を図り、総合的な空家等対策を推進することを目的に、専門家12団体と「空家等対策における連携及び協力に関する協定」を締結しています。空家の発生予防や空家の利活用の推進を目的とした空家所有者向け相談窓口があるので相談してみるのも良いでしょう。基本的には空き家の所有者やその家族等が対象ですが、近隣の空き家でお困りの方は区役所の地域振興課にご相談ください。地域の活動や福祉の拠点として使ってもらいたい方は「川崎市空家利用マッチング制度」を使える場合もあるので市役所の住宅整備推進課に問合せると良いでしょう。まずは「すまいの相談窓口」で相談してみてはいかがですか？

「すまいの相談窓口」川崎市川崎区砂子1-2-4 川崎市住宅供給公社内　TEL:044-244-7590

※受付時間　午前8時30分～12時、午後1時～5時（年末年始、土日、祝日は除く）

幸齢者ノススメ

皆さんがより便利で楽しいシニアライフを送る為の情報を毎回特集記事でお届けします!!

Vol.22

みんなで宮前区の公園を一緒に盛り上げていきましょう

最近川崎市内各地の公園で、市民が主催するイベントが開催されたり、地元のお店が集まってマルシェを行うなど、公園を地域のコミュニティ拠点にする動きが出てきました。「宮前いきいき通信」を発行している私達ファンズスポーツクラブ宮前も宮前区内の公園の活性化を目指し、活動しています。"パークスポーツ&地域サークルでつくる公園を活用した「地域コミュニティ」創生プロジェクト"という名称で2025年度かわさき市民公益活動助成、河川財団多摩川振興事業助成にも採択され、今年度に入り、積極的に活動しています。

川崎市宮前区は、他の地域から転入されたご家族が多いので、「都心の仕事場に近い」「自然豊かで住みやすい」といった理由で転居してこられた住民の皆さんにも、もっと地域に親しむきっかけをもって、地域に多くの仲間を作ってほしいという目的と東京や横浜の人達に「都心に最も近いネイチャー（自然）」を求め、楽しめる場所として来訪してもらい、地域活性化につなげるために発案した事業です。

●東高根森林公園を地域交流の場に…

今年度は、宮前区にある最大の自然公園「県立東高根森林公園」を核にして、海外の公園で行われている様々なスポーツ（パークスポーツ）を楽しめる場所として定着させ、スポーツを通した地域のつながりをつくるだけでなく、都心など他の地域からも定期的に遊びに来る方を増やし、コミュニティを形成しつつ、スポーツ愛好家以外の方も楽しめる「地域交流の場」の育成を目指しています。

特に今年度は「春夏秋冬」シーズンごとにイベントを行いながら、宮前区や周辺地域の皆さんと一緒に「公園の活性化＆コミュニティつくり」が出来るように、仲間を増やしていっています。

春は、ゴールデンウィーク中の4月29日に「宮前パークスポーツミーティング」というパークスポーツを中心に様々なスポーツを体験できるイベントを行ったのですが、夏は来る8月16日に「宮前アップサイクル・ワークショップ」というイベントを開催します。夏休みの工作にもつながる内容で、近隣のお子様達に集まってもらうことも目的の1つですが、皆さんでつくったものが公園を彩ることで、誰かがつくっている場所ではなく、「自分たちの公園」として愛着を持っていただくことも、目指しているイベントです。

宮前パークスポーツミーティングの様子

●皆さんのつくった作品が公園を彩ります

今回は公園に植えられている木の名前を示している「樹名板」を皆さんにつくっていただいて、今後公園に入ってすぐの「出会いの広場」の樹木に掲示されますのでお出かけの際は、是非ご覧になってください。また、公園に遊びにいらした方を迎える「ウェルカムフラッグ」もご来場いただいた皆さんと一緒につくります。これらの企画には、宮前区や周辺地域にお住まいのハンドメイド作家の方々にご協力いただき、作品つくりを行っていきます。

樹名板やウェルカムフラッグなどをつくる"みんなでワークショップ"は参加無料で当日来園された方はどなたでもご参加いただけます。ハンドメイド作家の先生方によるスペシャルワークショップは事前予約制（定員に満たない場合は当日受付有り）で、材料費などが必要となります。この記事をご覧いただいて興味を持っていただけた方は是非お気軽にご参加ください。詳しくは右下QRコードを読み取ってイベント公式ホームページをご覧ください。ご不明な点は070-6401-9223（ファンズアスリートクラブ）までお気軽にお問合せください。

●今年のクリスマスに向けて…

この「宮前いきいき通信」の読者の皆さんの中にも、ハンドメイドが得意な方がたくさんいらっしゃると思います。区内のいこいの家や施設などを訪ねると、素敵な作品がいっぱい飾られています。今年はクリスマスの時期に、東高根森林公園を地域の皆さんの作品でデコレートして、素敵な「森のクリスマス」をつくり、盛り上げていきたいと考えています。「私の作品を飾って！」「面白そうだから参加したいな!!」という方はお気軽にお問合せください。

昨年のクリスマスの様子（@東高根森林公園）

宮前区の皆さん、一緒に区内の自然公園を盛り上げて楽しいコミュニティをつくっていきましょう!!

●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　●宮前市民館菅生分館　●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　●平いこいの家　●鷲ヶ峰いこいの家　●白幡台いこいの家　●野川いこいの家　●有馬いこいの家
●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　●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　●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　●宮前平内科クリニック　●菅野耳鼻咽喉科　●宮前平いわなみ眼科　●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。

宮前いきいき通信　第２１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

https://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22号)は2025年11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。