

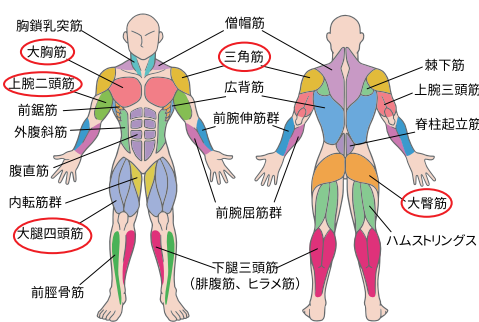
## 今年こそ「筋肉」と「動けるカラダ」を手に入れたい!!

高齢だからとあきらめないで  
上手に「筋トレ」を始めてみませんか?

自分自身で「若い頃と比べて筋力が落ちたな…」と思っている方や、お医者さんに「筋肉を増やさない」と言われたけれど「どうしたら筋肉が増えるのだろうか?」と思っている方はいませんか? 「筋トレ」を始めようとしたものの何から始めれば? と悩んでいる方もいらっしゃるかもしれません。

運動を行うのに必要な筋肉量は、体重の約40%程度とされています。筋肉が衰えると、たちまちゆるみ、重力に負けて贅肉が垂れ下がってしまいます。筋トレを始めてもなかなか効果が表れないと「自分は筋トレに向かないのかな…」と感じあきらめがちですが、筋肉には、トレーニングで肥大しやすい筋肉となかなか肥大しにくい筋肉があります。これから何か挑戦したい競技などがあって特定の筋肉を鍛えたいと思っているのでなく「とりあえず体型を変えたい」「筋肉量を増やしたい」と考えている方は筋肥大しやすい部位から手をつけてみるの

いかがでしょうか? 肥大しやすい部位は、胸の厚みを作っている「大胸筋」、肩をパッドの様に覆っている「三角筋」、腕の内側にあり肘や肩関節の屈曲を補助している「上腕二頭筋」、ももの前の筋肉である「大腿四頭筋」、そしてお尻の形を作っている「大臀筋」です。これらの筋肉は体の中でも比較的大きな筋肉で「筋肉や骨の成長を促進・修復する」作用をもつ成長ホルモンの分泌が多い筋肉です。



「太っているし、筋肉がつきにくい体質なんだろうな…」と勝手に決めつけている方はいま

せんか? 太っている人は、食事からの栄養吸収が良く、日常生活の中で体重の重さで筋肉に負荷がかかりやすいため、一般的に筋肉がつきやすい体質(イージーゲイナー)です。筋トレを始めると脂肪に隠れていた筋肉があらわになり効率的に「細マッチョ」やたくましい体を目指せます。

これから筋肉をつけようとする方は、たんぱく質を意識的に摂取して、食事管理で筋肉の材料を確保した上で、関節の可動域を意識し、負荷を逃がさないよう正しいフォームで「筋トレ」を行いましょう。そして筋肉をつけながら、有酸素運動との併用で余分な脂肪を落としていきましょう。正しいフォームで行うには専用のマシンを使い、その後ランニングマシンやエアロバイクなどで汗をかくのがおすすめです。スポーツクラブなどに入会するのも良いでしょう。まずは気軽に始めたい! という方は「川崎市宮前スポーツセンター」のトレーニング室で「筋トレ」の第一歩をスタートしてみませんか?

●文責:編集部

## 宮前健康リレーコラム Vol.18 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ  
川崎市宮前スポーツセンターで  
「シニアからの筋トレ」

「川崎市宮前スポーツセンター」では各種トレーニング機器を設置し、トレーニング指導員を配置していて、マシン初心者には「ストレッチタイム」「はじめてトレーニング」など無料のショートプログラムも開催しています。大人は3時間で240円とリーズナブルに始められます。前出の「大胸筋」「大腿四頭筋」などは安全にトレーニングできるマシンもあるのでトライしてみてください。

### 大胸筋を鍛えるにはこのマシン ベックフライ



ベックフライは、腕をゆっくり開いたり閉じたりする簡単マシンです。気になる姿勢や肩こり解消にとってもおすすめです!



### 大腿四頭筋を鍛えるにはこのマシン レッグプレス



レッグプレスは足で押したりゆっくり戻したりするだけ、負荷も無理なく始められるマシンです。坂道を歩く・階段の上り下りなど、日々の動作を快適にするために!



宮前スポーツセンター  
トレーニング室 (2階)  
※ボウリング・ランニング  
コース含む  
利用料金 (3時間)  
●大人: 240円  
●子ども・学生: 120円

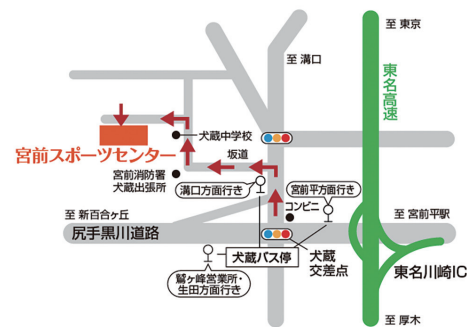
ボウリングも  
楽しめます!



川崎市宮前スポーツセンター  
トレーニング室スタッフ  
気軽に相談してみましょ!!

### 川崎市宮前スポーツセンター (宮前区犬蔵1-10-3 TEL 044-976-6350)

空調の効いたトレーニング室にはトレッドミル(ランニングマシン)は6台・エアロバイクは4台あるので、これからの猛暑の時期にもしっかりとトレーニング出来ます。トレーニングは何歳から始めても大丈夫です。自分の体を知る良いきっかけにもなりますよ。



# 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？  
 今回も、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、運動前にオススメの食事のポイントを教えていただきます。体を動かすのにぴったりの季節、上手にエネルギー補給をして気持ちよく運動しましょう！！

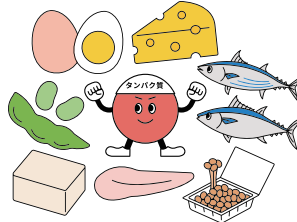
### 運動前にオススメ!!スタミナ切れにならないための食事のポイント

毎日を元気に過ごすため適度な運動は欠かせません。暑からず寒からず、体を動かすのが心地よく感じるこの時期は、スポーツを始めた運動の習慣を身につける絶好の季節です。とはいえ、「いざ運動を始めてみると、すぐスタミナが切れ(疲れ)てしまって長続きしない…」という方もいらっしゃるのではないでしょうか?健康づくりのために始めたスポーツ。楽しく続けていきたいものですね。

そこで今回は、スタミナ切れにならないための食事のポイントや運動前のおすすめのレシピをご紹介します。



肉量を増やす、あるいは維持するためにも毎食たんぱく質を多く含む食品を食べましょう。1回量は、自分の掌に乗るくらいが目安です。また鉄が不足すると、体内の酸素の運搬や筋肉への酸素の供給が滞るため、スタミナ切れ(疲れ)が起きやすくなります。鉄の多い食品は肉や魚介類など動物性たんぱく質にも大豆製品などの植物性たんぱく質にもありますが、効率よく吸収するには、動物性たんぱく質を優先しビタミンC(野菜や果物)と一緒に摂るのがおすすめです。



### ④こまめに水分補給をする

脱水もスタミナ切れの原因となります。運動前からこまめに水分を摂るようにしましょう。大量に汗をかくなら、スポーツドリンクも活用し、ミネラル分も一緒に補給しましょう。



### アクティブシニアに必要な栄養素とオススメの食べ方

栄養素	働き・オススメの食べ方
炭水化物	運動時に必要となるエネルギー補給源 (例:主食となるごはん・パン・めん類) 玄米や胚芽米・全粒粉・オートミールなど精製されていない茶色い食材を選ぶと、ビタミンB1や食物繊維も一緒に摂れてオススメ。
ビタミンB1	炭水化物をエネルギーに変える際に必要な栄養素(例:肉・魚・卵・大豆製品・穀類・種実類など) 特にヒシやモモ肉料理、うなぎかば焼きや井、枝豆、玄米や全粒粉おやつに落花生やミックスナッツなど。
アリシン	特有のにおい成分。抗酸化作用があり、疲労回復に役立つ。一緒に摂ることでビタミンB1の吸収率がUPする。 (例:にんにく・にら・長ネギ・玉ねぎなど) 豚の生姜焼きやカツオのたたきのように、ソースや薬味にたっぷり使うのがオススメ。
たんぱく質	筋肉のもととなり、スタミナ維持に欠かせない。(例:主菜となる肉・魚・卵・大豆製品等) 炭水化物と一緒に摂るとエネルギーに使われずに筋肉などから作りに使われる。 動物性+植物性のたんぱく質を組み合わせることで必須アミノ酸がしっかり補える。 (魚+みそ汁、卵+納豆など)
鉄分	貧血を予防し、スタミナ維持に役立つ栄養素。(例:赤身の肉、魚・レバー・大豆・野菜・海藻類など) 赤身の豚や牛肉、カツオ、マグロなど動物性の食品(ヘム鉄)は吸収率が良くオススメ。 小松菜、ほうれん草、切り干し大根など植物性の食品(非ヘム鉄)はたんぱく質・ビタミンCと一緒に摂ると吸収率がUPする。

### 運動前にいつどんなものを食べる?

運動前には消化に時間のかかる**高脂質のもの**や**食物せんいの多い野菜**(ごぼう、ブロッコリーなど)は腹痛やガスがたまる可能性があるため避けた方がよいでしょう。

運動のどのくらい前に食べるかで内容も少し違ってきます。

#### ★1~3時間前

エネルギー補給となる炭水化物を中心に、消化の早いものを選びましょう。腹もちが良いです。

例)  
米・・・おにぎり、雑炊、炊き込みなど  
めん・・・うどん、にゅうめんなど



#### ★30分~1時間前

消化を優先して胃に負担をかけにくい軽い食事をおすすめです。

例)  
バナナ、ヨーグルト、ゼリー飲料、スポーツドリンクなど



### スタミナ切れとは?

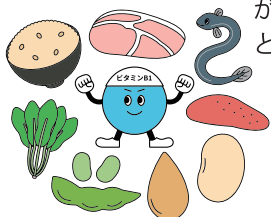
運動や活動を絶えず続けることで、体内のエネルギー源(主に糖質)が消費され、供給が追い付かなくなる状態のことで、疲れを感じたり集中力が低下します。運動中のスタミナ切れを防ぐには、以下のポイントを心がけてみましょう。

### ①炭水化物(糖質)をしっかり摂る

炭水化物(糖質)は、ブドウ糖に分解されて体内を循環しながらエネルギーを供給し、使われなかった分は『グリコーゲン』に作り替えられ筋肉や肝臓に蓄えられます。この蓄えられた『グリコーゲン』が使い果たされると、スタミナ切れが起こります。筋肉や肝臓にグリコーゲンをしっかり蓄える、消費したグリコーゲンを素早く回復させるためにも毎食、主食(ごはん・パン・麺類など)を食べるほか、運動前や運動後など効果的なタイミングで消化の早いものを選んで食べましょう。

### ②ビタミンB1を積極的に摂る

食事から摂取した糖質をエネルギーに変えたり、疲労物質を分解する働きがあり疲労回復に役立つ栄養素です。体内にためておくことができず、汗をかくことで失われやすいので毎回の食事で少しずつとるように心がけましょう。



### ③たんぱく質をしっかり摂る

たんぱく質は回復と持久力にとっても関係があり、不足すると筋肉が減り疲れやすくなってしまいます。グリコーゲンを蓄えられるよう筋

### 運動前オススメレシピ

#### ●にら玉豆腐スープ●



**材料 (2人分)**  
 ・絹ごし豆腐: 150g  
 ・にら: 4~5本(30g)  
 ・長ねぎ: 10cm位(40g)  
 ・えのき: 1/4株(30g)  
 ・卵: 1個  
 ・片栗粉: 小さじ2 ・水: 大さじ1  
 ・ごま油: 小さじ1/2  
 ・鶏がらスープの素: 小さじ2  
 ・水: 360ml ・塩・こしょう: 少々  
 ・おろししょうが: 少量

- ① にらは3cmの長さ、長ねぎは斜め切りにする。えのきは石づきを取り、半分にする。
- ② 鍋に水、鶏がらスープの素、おろししょうがを加え火にかける。
- ③ 沸騰したら長ねぎと豆腐を入れ、続いてえのき・にらを加える。
- ④ 水溶き片栗粉を加え良く混ぜ、とろみをつける。
- ⑤ 溶き卵を回し入れ、塩・こしょうで味を整える。ごま油を香り付けに加えて出来上がり。

★ビタミンB1は水溶性なので、スープにして汁ごと食べるようにしましょう。水分補給にもなるのでオススメです。このスープに少なめの茹でうどんを加えたり、おにぎりなど炭水化物をプラスすると更にgoodです。

#### 栄養成分表示 (1人分当り)

エネルギー 122kcal たんぱく質 7.8g  
食塩相当量 1.8g

# 歯からはじまる健康づくり～「食べる」「動く」「守る」で支えるアクティブライフ～



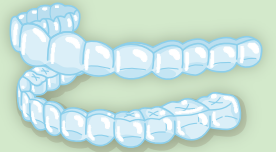
近年、健康寿命を延ばすことの大切さが広く知られるようになってきました。その中で、実は歯の健康は、「食べる」「動く」「守る」という3つの観点から、全身の健康や生活の質に深く関わっています。特に、スポーツや運動を楽しむアクティブシニアの皆様にとって、歯の状態や口腔機能の維持はとても重要です。



まず「食べる」という観点では、しっかりと咬めることが栄養摂取の基本となります。歯が健康であることで、様々な食材をバランスよく食べることができ、必要な栄養を摂取することができます。これは筋力維持や免疫力の向上にも繋がります、運動を続けるための土台となります。

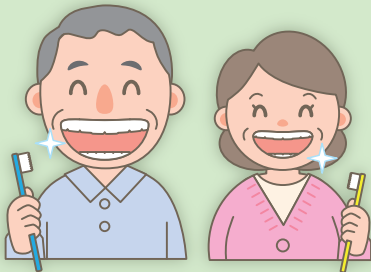
次に「動く」という観点では、歯の咬み合わせが全身のバランスや筋力発揮に影響を与えることが知られています。適切な咬み合わせは体幹の安定や瞬発力の発揮に寄与し競技力の向上にも繋がります。逆に咬み合わせの不調は姿勢の崩れやパフォーマンスの低下を招く可能性があります。

そして「守る」という観点で特に重要なのが、スポーツ用マウスピースの活用です。マウスピースは、転倒や衝突時の衝撃を吸収し、歯の破折や脱臼を防ぐだけでなく、顎や脳へのダメージを軽減することも期待されています。最近では、激しい接触のないスポーツでも安全対策として取り入れるケースが増えており、安全対策としての重要性が高まっています。



このように歯の健康は「食べる」「動く」「守る」の三要素を通じて、スポーツ活動と密接に関わっています。特にアクティブシニアにとっては、歯の状態を良好に保つことが、怪我の予防や運動機能の維持、さらには生き

がいのある生活の継続に繋がります。スポーツを楽しむ続けるためにも、日頃の丁寧な歯みがきに加え、定期的な歯科受診やマウスピースの活用を積極的に取り入れることが重要です。歯の健康をすることは、いきいきとした毎日を支え、健康寿命の延ばし、人生をより豊かにする大切な一歩なのです。



林 壮一

(宮前区歯科医師会会長・さぎぬまファミリー歯科院長)

さぎぬまファミリー歯科

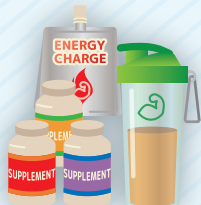
宮前区土橋3-3-1さぎぬまメディカルモール1階

TEL 044-871-1182



## ～スポーツを楽しむために、栄養のことも気にしてみませんか～

体を動かしやすい季節になりました。ウォーキングや体操、軽い筋トレなどを始めたり、続けたりしている方も多いのではないでしょうか。運動は、筋力を保つだけでなく、気分転換にもなり、毎日を元気に過ごす力につながります。そんな運動の効果をより生かすために大切なのが、毎日の食事です。体を動かすとエネルギーを使いますし、筋肉も働きます。元気に運動を続けるためには、食事からしっかり栄養をとることが欠かせません。特に大切なのが、たんぱく質です。たんぱく質は筋肉や体をつくるもとになり、その中にはアミノ酸という成分が含まれています。肉、魚、卵、大豆製品、牛乳やヨーグルトなどは、毎日の食事に取り入れやすいたんぱく質の多い食品です。運動のあとに、こうした食品を意識してとることは疲れをためにくくし、体の回復にも役立ちます。



最近では、アミノ酸やたんぱく質のサプリメントを見かけることも増えました。食事だけでは不足しがちなときに補う方法のひとつですが、サプリメントだけに頼るのではなく、まずは食事を整えることが基本です。また、持病がある方や薬を飲んでいる方は、サプリメントとの飲み合わせに注意が必要なこともあります。

薬局では、お薬のことだけでなく、栄養やサプリメントについて相談できます。「運動を始めたけれど、どんな食事がいいの?」「このサプリメントは飲んで大丈夫?」「最近疲れやすいけれど、食事で気をつけることは?」そんな疑問があれば、ぜひ気軽に薬剤師に声をかけてみてください。

スポーツを楽しみながら元気に過ごすためには、運動だけでなく、栄養と休養も大切です。地域の薬局も、皆さんの健康づくりをお手伝いする身近な相談先のひとつです。毎日の暮らしの中で、上手に活用していただければと思います。



大貫 ミチ

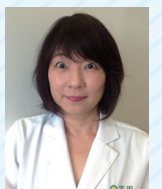
(川崎市宮前区薬剤師会 会長)

薬樹薬局宮前平2号店

川崎市宮前区小台2-6-6

宮前平メディカルモール1階

TEL 044-870-8925





## スポーツと健康

### ～高齢期における心肺機能維持と生活習慣病予防～



#### ●運動と年齢について

皆さんは年齢を重ねるたびに「スポーツをするとすぐに息があがる、疲れる」と感じたことはありませんか？人は加齢に伴い、心血管系および呼吸器系の機能は徐々に低下します。具体的には、最大心拍数や心拍出量(心臓から全身に送り出される血液の量)の低下、血管の硬化、さらに肺活量や換気能力の低下などが生じ、全身への酸素供給効率が低下します。そのため運動耐容能が落ち、活動量の低下や廃用症候群(長期間の安静状態や運動量の減少により身体機能が衰え、心身の様々な機能が低下してしまう状態のこと)の進行につながる事が知られています。



しかし近年の研究では、こうした加齢変化に対しても、適切な運動介入によって改善・維持が可能であることが明らかになっています。とくに有酸素運動は、心肺機能の中核指標である最大酸素摂取量(VO<sub>2</sub>max)や血管内皮機能の改善に寄与し、動脈硬化の進行抑制にも関与すると報告されています。

#### ●運動と健康寿命

運動強度としては、「ややきつい」と感じる中等度(最大酸素摂取量の約50%前後)が推奨され、ウォーキングや自転車運動などを継続することが重要です。これにより血圧低下、心拍効率の改善、さらには虚血性心疾患(動脈硬化や血栓で心臓の血管が狭くなり、心臓に酸素・栄養がいきわたらず運動やストレスで前胸部などに痛み(心臓の痛み)、圧迫感といった症状を生じる状態)や脳卒中のリスク低減が期待されます。また、身体活動量が高い高齢者ほど死亡リスクが低いことも示されています。



さらに、有酸素運動は睡眠の質にも好影響を与えます。自律神経バランスが整うことで深い睡眠が得られ、結果として免疫機能や代謝機能の改善にもつながります。加えて、糖尿病や高血圧、脂質異常症といった生活習慣病の予防・改善にも有効であり、高齢期の健康寿命延伸において極めて重要な役割を担っています。

#### ●継続こそ力なり

一方で、高齢者の運動療法では安全性の確保が不可欠です。近年の老年医学領域では、心肺運動負荷試験(体がどれだけ効率的に酸素を利用できているかを調べられる検査)や6分間歩行試験などを用いた客観的評価に基づき、個別化された運動処方を行う重要性が強調されています。また、多疾患併存(複数の慢性疾患をもつこと)や服薬状況を踏まえ、「低強度から開始し段階的に増強する(Start low, go slow)」という原則が推奨されています。そのため、日頃から健康診断を受け、自身の循環器リスクを把握しておくことが重要です。さらに、かかりつけ医を持ち運動開始前や体調変化時に相談することで、安全かつ効果的な運動習慣の継続が可能となります。

高齢期における運動は、単なる体力維持にとどまらず、心血管イベント予防、生活の質(QOL)の向上、さらには自立した生活の維持に直結します。無理のない範囲で継続することこそが、健康長寿への最も確実な一歩といえるでしょう。



**高野 誠**  
たかの循環器・内科クリニック 院長  
宮前区宮前平3-2-1 TEL 044-863-7090  
協力:宮前区医師会

## 川崎市宮前スポーツセンターで健康を手に入れよう!!

宮前区医師会の先生のご寄稿でもシニアの皆さんに「運動」をお勧めいただいておりますが、ひとりで行うとついつい「三日坊主」になりがちですよね。運動習慣を作るには、地域の皆さんと一緒に楽しく行えることが継続のコツです。犬蔵にある「川崎市宮前スポーツセンター」には楽しく参加できるスポーツ教室がたくさんあります。ご興味のある方、料金などは川崎市宮前スポーツセンターにお気軽にお問合せください!!

曜日	時間	教室名	対象年齢	内容
月曜	9:00~10:30	卓球(初級)	15歳以上	これから卓球を始めたい方や基礎からやり直したい方向けです。
火曜	12:30~13:30	やさしいヨガ	15歳以上	背骨を動かし肩こりや腰痛の予防・改善を目指すYOGAです。
水曜	12:00~13:00	みんなのフラ	15歳以上	フラダンスと有酸素運動を融合したプログラムです。
木曜	12:30~13:30 13:40~14:40	いきいき体操	60歳以上	身体に必要な筋肉や柔軟性を養い、姿勢の改善にも役立ちます。
金曜	12:30~13:30	けんこう貯筋体操	65歳以上	体力に自信が無い方でも大丈夫です。ゆっくりじっくり筋力をつけましょう。

●お問合せ:川崎市宮前スポーツセンター TEL 044-976-6350(開館時間9:00~21:30)

### 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 ●宮前スポーツセンター ●宮崎台駅 ●鷺沼駅
- 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 ●アリーノ ●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 ●宮前まちの整骨院
- 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) ●スカット整体
- 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24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>