

# 新生活様式 あなたはどうぞ過ごす？

立って作業する時間の確保

バランスの良い食事



毎日歩く



自分に合った  
ストレス解消



あなたは  
できていますか？

筋トレ



階段の利用



趣味・サークル活動への参加



定期的な運動

健康度測定データの集計結果から、新しい生活様式が求められたこの1年で様々な変化がみえてきました。

【健康度測定データの集計】毎年、健康度測定受診者データをまとめ、健康づくりの資料としています。  
このリーフレットは、令和元年度と令和2年度に、連続して健康度測定を受診した61名（男性15名、女性46名、令和2年度平均年齢71.1歳）のデータをまとめた結果です。



世田谷区では「歩こう、動こう」「かしこく、おいしく食べよう」をテーマに誰でも楽しく簡単にできる『健康せたがや+1』の取組みを進めています。

保健センターでは今日からできる『健康せたがや+1』を様々な形でお伝えしています。

公益財団法人 世田谷区保健センター 健康指導係 世田谷区松原6-37-10 TEL 6265-7513



[ホームページ]

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>



[フェイスブック]

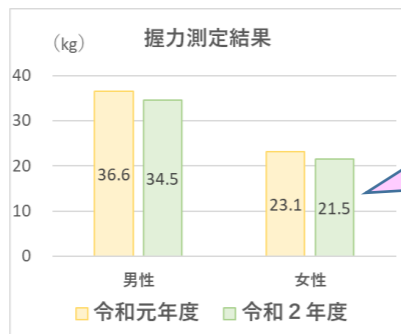
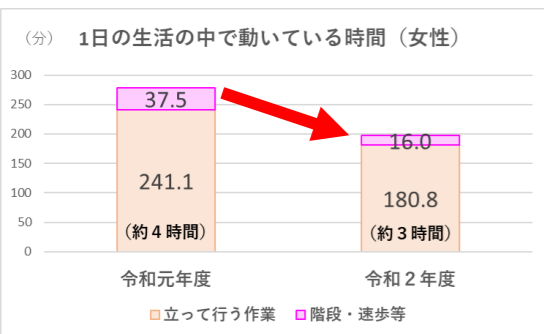
<https://www.facebook.com/Setagayaku.hokencenter/>

# あなたのお家行動 できることから取り入れてみよう

過去の研究発表では、2週間寝たきりの状態で過ごすると筋肉量は若者で28%、高齢者で23%減少するとの結果があります。（日本生活習慣病予防会）

今回の集計結果からも、この1年の新型コロナウイルス感染症拡大という社会情勢から、健康意識の高い受診者でも動くことが減り、からだに変化がみえてきています。行動が制約される中で、少しでも快適な生活を送ることができるよう、今回は家の中でできる運動の工夫や食事の心がけを紹介します。

## 巣ごもり生活でも積極的に動く工夫を



握力の低下は、全身の筋力が低下している可能性を示しています。

立って作業する時間が1時間少なくなっています！階段の上り下りや外出時の歩行も20分短いです。家の中でじっとしていないで積極的に家事をしたり、筋トレをしましょう！

## 日常生活での工夫

## 「ながら運動」を取り入れよう



巣ごもり生活で座っている時間が長くなっていませんか？積極的に立って作業する時間を作りましょう。

### 「つま先・かかとの上げ下げ運動」



歯磨きしながら 信号待ちの時などに

膝から下の筋肉を鍛えたり、「むくみ」予防に効果あり

脚力強化をめざしましょう

### 食事のたびに椅子を使って「スクワット」

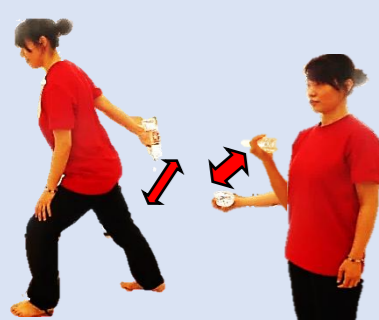


運動不足を解消するために、歩きに行きましょう！密にならない場所を選びましょう！



## 家の中にあるものを使ってやってみよう 『ペットボトル編』

### ①腕の引き締め



ひじを固定し、腕の曲げ伸ばし 手首はそらさないように！

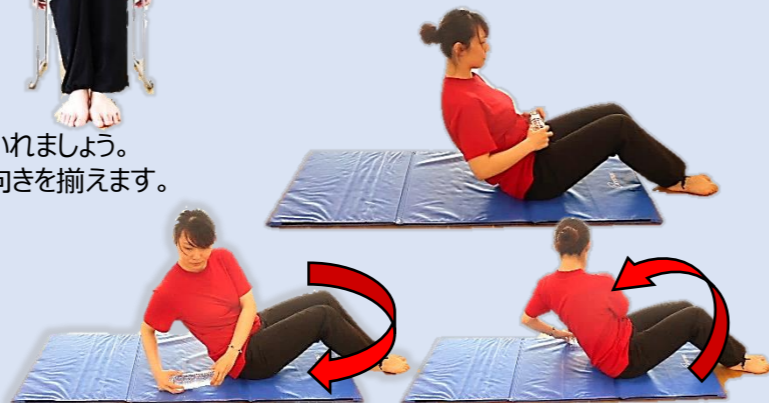
### ②体幹やお尻に刺激



内ももに力をいれましょう。つま先と膝の向きを揃えます。

### ③テレビをみながらでもできる運動

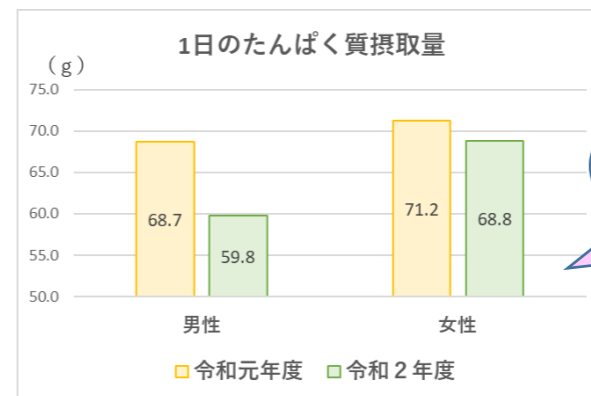
お腹まわり、腰まわりの筋肉を刺激。意識してやってみましょう！



やり過ぎには注意！  
1動作は10回から15回が目安です。  
痛みや違和感があたら中止してください。

## たんぱく質を上手にとろう

新しい生活様式が求められる前（令和元年度）と求められるようになった後の食生活を比較すると、たんぱく質の摂取量が減っていました。



たんぱく質を卵で計算すると男性では 約1.5個分 女性では 約0.5個分 摂取量が減っています。

たんぱく質は、筋肉・骨・皮膚など体を構成する重要な栄養素です。家の中で過ごすことが多くなって体重増加が気になり、肉などを減らし、炭水化物中心の食事内容になっていませんか？

たんぱく質を多く含む食品を3食でまんべんなく食べることを心がけましょう。



1日の目安は、①～⑥を毎日それぞれ1種類、片手にのるくらいの量です。

魚の缶詰など、すぐに食べられて調理の手間が省ける食材を利用するのもひとつです。体重増加が気になる方は、脂の多い部位を避けたり蒸す、ゆでる、電子レンジを活用するなど、油ひかえめの調理法にしてみるといいですね。



## 間食を工夫してみよう

巣ごもり生活でついお菓子が手が伸び、気が付いたら体重が増加...そんな方もいるのではないのでしょうか。

間食として、お菓子の代わりに果物や乳製品、芋類などを選んでみませんか。

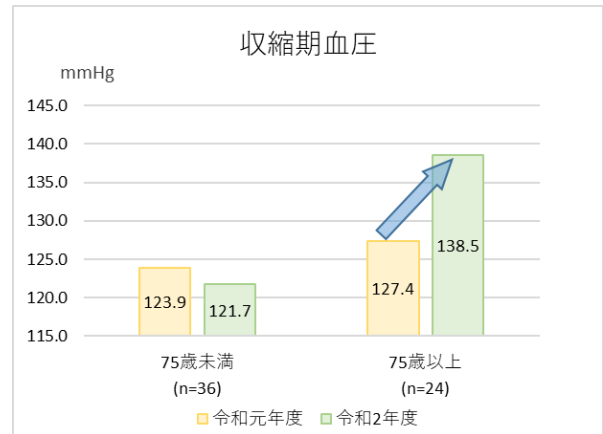
お菓子ではとりにくい食物繊維や各種ビタミンの補給になりますよ。  
(※果物でもとりすぎには注意しましょう)



保健センターホームページ・フェイスブックでエクササイズを動画で紹介しています



令和元年度と新しい生活様式が求められた令和2年度で血圧を比較すると、75歳以上の収縮期血圧（平均値）が10mmHg以上上昇していました。一般的に血圧の変動は加齢やストレスなど様々な要因が考えられます。生活様式の変化はストレスとなることが報告されているので注意が必要です。



また、こころの健康に関する項目の比較では、不眠の割合が26.2%から31.1%へと変化していました。血圧の上昇や不眠はこころが疲れているサインかもしれません。今後大きなストレス反応を起こさないためにも、この機会に自分に合ったストレス解消を行ってみましょう！

### 運動は血圧・ストレス解消に効果大！

ストレッチやウォーキングなど適度な運動は血圧を下げる働きがあります。また、気分を上げたり、睡眠リズムを整えてくれる作用もあります。「すっきりした！」と感じる程度の運動を毎日継続してみましょう。



### リラクゼーション法※を身につけましょう！

※リラクゼーション法とは、ストレス刺激による心理・生理的反応を緩和・緩衝する技法をいう。

自分に合ったリラクゼーション法を身につけておくことは、ストレス社会を生きる私たちにとって強い味方となります。



保健センターではリラクゼーション法の一つである自律訓練法の体験講座を開催しております。ご興味のある方は講座へぜひご応募ください。



今の健康状況がよくわかる！

## 「健康度測定」は予約制です

★対象／区内在住で18歳以上の方

★料金／5,000円

※半年以内の健診データをお持ちの方は半額となる場合があります。詳しくは、お問合せください。



医師による診察



専門スタッフによる結果説明



体成分分析測定



脚伸展力測定



握力測定

体成分分析測定では**筋肉量**がわかります！

**一次測定** 毎週火曜・水曜の午前

**二次測定** 毎週木曜 午前・午後  
毎週金曜 午前

- 尿・血液検査
- 胸部X線
- 眼底撮影
- 安静時心電図
- 体成分分析測定
- 活動量・食生活・ストレスチェック
- タイプA行動パターン など

- 呼吸機能
- 視力測定
- 負荷心電図
- 体力測定（長座位体前屈・脚伸展力など5種）
- 診察・血圧測定
- 医師による総合判定・結果説明
- 個別アドバイス（栄養・運動・休養）

申込み・問合せ：Tel6265-7463

