



## 新しい生活様式の中での健康づくり できることから始めましょう!

研究によれば、2週間寝たきりの状態で過ごすと筋肉量は、若者で28%、高齢者で23%減少するとの報告があります。(コペンハーゲン大学,2015)

保健センターの健康度測定受診者を対象とした調査\*でも、この1年の新型コロナウイルス感染症拡大という社会状況により、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。

\*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名のデータをまとめた「健康づくり早わかりヒント集Vol.4」より

振り返ってみましょう!  
あなたはできていますか?

- 定期的な運動
- 立って作業する時間の確保
- 筋トレ
- 毎日外出する
- バランスの良い食事
- 自分に合ったストレス解消

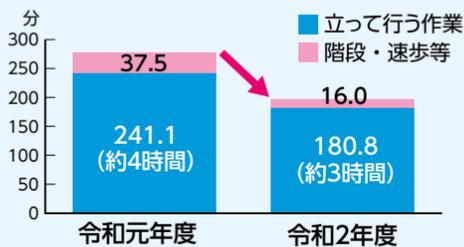
### この1年で からだに変化が!? 今こそ見直そう! 自身の健康

#### 生活活動習慣



##### 立って作業する時間が1時間減少

1日の生活の中で動いている時間(女性)



生活活動習慣については、令和元年度に比べて令和2年度では、立って作業する時間が1時間少なくなっていることがわかりました。

また、階段の上り下りや、外出時の歩行時間も短くなっています。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。

#### 食生活



##### たんぱく質の摂取量が減少

1日のたんぱく質摂取量



食生活面については、たんぱく質の摂取量が減っていました。その差は、卵で例えたとおおよそ1.5個分に含まれるたんぱく質量に相当します。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、肉などを減らしすぎたり、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。

#### こころの健康



##### 75歳以上の収縮期血圧が上昇

収縮期血圧



令和元年度と令和2年度で血圧を比較すると、75歳以上の収縮期血圧が上昇していました。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。

### あなたの「お家行動」<sup>うち</sup> できることから取り入れてみましょう!

#### 巣ごもり生活でも積極的に動く工夫をしよう!

こまめに散歩や簡単な筋力トレーニングを行きましょう。

##### つま先・かかとの上げ下げ運動

膝から下の筋肉を鍛えたり、「むくみ」予防に効果あり



##### 椅子を使って「スクワット」

脚力強化をめざしましょう



\*いずれも1動作10~15回が目安です。痛みがある場合は、ひかえてください。

#### バランスの良い食事でもたんぱく質を上手にとろう!

たんぱく質を含む食品の1日の摂取量の目安は、①~⑥をそれぞれ1種類、片手にのるくらいです。

- ①肉
- ②魚
- ③卵
- ④大豆製品
- ⑤牛乳
- ⑥乳製品



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。

食事の工夫を「体脂肪を減らす食事講座」でお伝えします。参加者募集中! [裏面参照]

#### 自分に合ったリラクゼーション法<sup>\*</sup>を身につけよう!

リラクゼーション法のひとつに自律訓練法があります。自律訓練法は、からだをリラックスすることで心身を平静の状態にし、疲労の回復やストレスに対し効果をもたらす自己催眠法です。

「重たい」「温かい」などの自己暗示を訓練し、短時間で心身のリラックスや自律神経のバランスを調整します。

\*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。



自律訓練法の体験講座を開催しています。

「ココロリラックス講座Ⅱ」参加者募集中! [裏面参照]



保健センターでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための様々な対策を行いながら、皆さまのご利用をお待ちしております。



## 保健センターで楽しく健康づくりしませんか？

※新型コロナウイルスの感染状況により、講座の開催を延期・中止する場合があります。

### A リラクゼーション法で気分リラックス！ ココロリラックス講座Ⅱ

この頃イライラしたり、なんとなく疲れたなあと感じる方、知らず知らずのうちにストレスをため込んでいませんか？ ストレスに関する講話や自律訓練法の体験を通じてココロをリラックスした状態に導きます。

日時：6月29日～7月20日 毎週火曜日(全4回)  
午後2時30分～3時20分  
定員：17名(抽選)



### B お腹まわりの脂肪が気になる方に！ 体脂肪を減らす食事講座

健康的に体脂肪を減らすために、食べ方のコツや食事の適量、健診結果の見方などを管理栄養士が話をするほか、レシピ紹介や簡単な体操タイムもあります。また、内臓脂肪レベルや筋肉量などがわかる測定も予定しています。

日時：7月2日・9日 金曜日(全2回) 午後2時～3時30分  
定員：20名(抽選)



### C マシンを使って気持ちよく動こう！ 知的障害者のための肥満改善講座

気持ちよくからだを動かし、楽しく運動不足の解消や肥満予防を目的とした講座です。トレーニングマシンを使った運動やストレッチ体操、管理栄養士による肥満予防につながる食事の話もあります。ご家族の方も見学ができますのでぜひこの機会にご参加ください。また、内臓脂肪レベルや筋肉量などがわかる測定も予定しています。

日時：6月26日、7月10日・24日 土曜日(全3回)  
午前9時30分～11時  
定員：10名(抽選)



会場：保健センター(松原6-37-10 保健医療福祉総合プラザ内)  
対象：A・Bは区内在住・在勤で18歳以上の方  
Cは愛の手帳をお持ちの区内在住・在勤で18歳以上の方  
参加費：1回400円(指導料)  
備考：抽選の結果は、当選された方のみへ通知いたします。  
マスクの着用必須。Cは運動のできる服装でお越しください。  
申込：A・Bは6月3日(必着)までに、Cは6月10日(必着)までに、保健センターへ電話、またはホームページの(健康増進)コーナーからお申込みください。ファクシミリの場合は、講座名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話またはFAX番号を明記の上、保健センターへ。  
☎ 6265-7473 FAX 6265-7429  
HP <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/health/index.html>

共通事項



## がん相談をご利用ください

相談は無料です

がん患者やその家族等、どなたかが世田谷区民であればご利用になれます。不安な気持ち、病気や治療のこと、お金のこと、今後のこと…、どんなことでも一人で抱えずご相談ください。

### 対面相談 (予約制)



第2・4週土曜日 午前9時～正午  
看護師による専門相談  
☎6265-7536(予約専用)  
予約受付：平日午前9時～午後5時  
場所：2階「こころとからだの保健室ポルタ」内 がん相談室

### 電話相談



第1～4週木曜日 午前9時～午後1時  
☎6265-7562(相談専用)  
第1・3週：看護師による専門相談  
第2・4週：がん体験者によるピア相談

※予約や相談については、祝日・年末年始は除きます。

### がん情報コーナー

月～金曜日 午前9時～午後5時

がん検診、がん治療や療養、治療費等、がんに関する書籍やリーフレットなどの資料が閲覧できます。



- ◆がん情報サービス発行のがん冊子シリーズ各種
- ◆がん治療に関するシリーズ
- ◆患者と家族の心の処方箋、体験記
- ◆がんとお金と仕事、がんと介護 など

場所：2階「こころとからだの保健室ポルタ」内

がん情報コーナーでの  
一次相談窓口  
(予約不要)

月～金曜日 午前9時～午後5時

スタッフが話をうかがい、必要に応じて情報提供や対面相談の予約などを行います。

不安なとき、つらいとき、困ったときなど、ご相談ください。

## 夜間・休日等こころの電話相談

無料



イメージキャラクター「こころくん」

世田谷区民であれば、どなたでもご利用になれます。専門相談員とピア相談員(相談員研修を受けた当事者)が対応します。

受付は、いずれも終了時刻の30分前までです。

☎6265-7532(相談専用)

月曜日・水曜日・木曜日 午後5時～7時 | ピア相談  
午後7時～10時 | 専門相談

土曜日及び祝日にあたる月・水・木曜日 午後1時～2時 及び 午後4時～8時 | 専門相談  
午後2時～4時 | ピア相談

※年末年始(12月29日～1月3日)は除きます。

※平日の昼間は各総合支所保健福祉センター健康づくり課で相談をお受けしています。

世田谷区立保健センター指定管理者  
公益財団法人 世田谷区保健センター

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

世田谷区保健センター 検索



(公財)世田谷区保健センターは区立保健センターを運営しています。

ぜひ「いいね」「フォロー」をお願いします！  
【フェイスブック】世田谷区保健センター  
<https://www.facebook.com/Setagayaku.hokencenter/>

☎6265-7441(代) ☎6265-7409

〒156-0043 世田谷区松原 6-37-10  
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 2・3階

#### 交通のご案内

- ◎電車 小田急線「梅ヶ丘」駅北口より徒歩5分  
世田谷線「山下」駅・小田急線「豪徳寺」駅より徒歩8分  
井の頭線「東松原」駅より徒歩14分
- ◎バス 小田急バス 渋54 渋谷～経堂「松原」下車徒歩1分  
東急バス 等13 等々力操車所～梅ヶ丘駅「梅ヶ丘駅」下車徒歩5分



保健センター「げんき人」は、総合支所などの区の施設においてあります。次回発行は9月1日の予定です。