



# クアハウスだより

第379号

## 第88回 健康セミナー 開催しました

9月12日（土）13日（日）、「見つけよう！痛みを予防する健康習慣」をテーマとした健康セミナーを開催しました。2日間で190人の方にご参加いただきました！

1年に一回は自分の歩き方をチェックしようということで、測定項目には歩行姿勢測定が組み込まれました。測定結果は個別相談でトレーナーと確認！歩き方といっしょに足腰・体幹の筋力も合わせて、日々の生活動作での困りごとや改善方法などを相談していました。結果はいかがでしたか？

土日それぞれの講座も、強度・テーマに変化があり、痛みの予防や体調に合った運動方法を見つけられたのではないかと思います。日曜日、鴨川医師の講演を聴いて「症状によって治療方法もいろいろあるんだな」と感じた方も多いはず。どれか1つでも皆様の健康に役立ちそうな情報があったなら幸いです。

次回の健康セミナーは12月5日（土）・6日（日）を予定しています。テーマが決ったら本紙や広報等を通してお知らせします。



歩行姿勢測定



13日（日）鴨川Dr. 講演



13日（日）ウェービングヨガ

## 握力は活力のパロメーター

40歳～89歳の中老年の方々を対象として握力の加齢変化を調べた調査があります。握力は全身の筋力のひとつの指標とされています。10年間、断続的に握力を測定し、変化の度合いを分析したところ、男女で大きな違いがありました。

「男性では加齢に伴って握力が大きく低下していたが、女性では中年期から高齢期にかけてわずかずつつしか低下しない」というのがその結果だそう。

日常生活に置き換えるとどうでしょう？男性は加齢に伴って、以前はできていたことができなくなったと感じる機会が多くなるかもしれません。一方、女性では変化を感じにくいかもしれませんが、元々、男性と比べて筋力が低いことから、加齢に伴って自立した生活を維持するのが難しいレベルまで筋力が落ちてしまうかもしれません。

筋力が高いということは、体に予備力があることを意味します。日常生活の自立ということだけでなく、趣味を続けたり、新しいことを始めるためにも筋力を高く保つことが大切です。定期的に筋力測定の機会を設け、生涯にわたって筋力の維持・向上を意識していきましょう。



国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターHP  
「すこやかな高齢期をめざして～ワンポイントアドバイス～」より引用

# ハロウィン スペシャル

10月25日（日）開催！

詳しい内容はお問合せください。  
仮装歓迎いたします♪

## 第6期 日曜チャレンジ

11月1日、8日、22日、29日

### 午後の部

- ★ 青竹エクササイズ 13:40～14:20
- ★ 脂肪燃焼ステップⅡ 14:25～15:10

参加料：64歳以下 560円 65歳以上 450円  
準備物：水分、室内シューズ  
運動できる服装でお越しください。



## 野菜を食べよう

### 今月の野菜「にんじん」

にんじんに多く含まれるβ-カロテンには、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める作用や抗酸化作用があるとされています。にんじんのβ-カロテンは皮のすぐ下に多いため、皮ごと調理したり、薄めに皮を剥いたりすると栄養成分を無駄なく摂取できます。また、油と一緒に摂るとカロテンの吸収率がアップするので、炒め物や揚げ物、ドレッシングで味付けしたサラダなどがおすすめの食べ方です。

### ☆ 炒めにんじんナムル ☆

（材料/2人分）

- ① にんじんは皮を剥き、ピーラーで縦に細長くスライスする。にんにくは皮を剥き、すりおろす。
- ② aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を入れて弱火で加熱し、にんにくを入れる。香りがたったらにんじんを加え中火で炒める。
- ④ にんじんがしんなりしたら、aの調味料を回し入れる。
- ⑤ 汁気がなくなったらごまを加え、混ぜ合わせる。

1人分のエネルギー量 65kcal  
塩 分 0.6g

|             |            |
|-------------|------------|
| にんじん        | 150g（中1本）  |
| にんにく（チューブ可） | 1/2片（約2cm） |
| ごま油         | 小さじ1       |
| 濃口しょうゆ      | 小さじ1/2     |
| a 顆粒中華だし    | 小さじ1/2     |
| 酢           | 小さじ1       |
| いりごま        | 大さじ1       |

第二次今治市健康づくり計画「バリッと元気」推進中！  
今治市役所 健康推進課 管理栄養士

## クアハウス今治からのお知らせ

11月3日（火）文化の日は営業いたします。

※ 市内循環送迎バスも運行します。

11月4日（水）振替休館となります。

## ★ 幼児・小学生無料デー ★

10月11日（日）は、幼児・小学生の入館料が無料です！

幼児・小学生の子どもだけでの利用はできません。大人の方が一緒に利用してください。

※大人の方の料金は必要です。

## Let's Walking ♪

★ 11月15日（日）

「秋色いちょうウォーキング」

行先：新居浜市 瑞應寺周辺

★ 11月29日（日）

ノルディックウォーキング



10月1日（木）受付開始！

### ◇クアハウス今治◇

〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地

TEL 0898-47-0606

FAX 0898-47-0882

HP <http://www.k-ispa.server-shared.com/>

営業時間 10:00～21:30

休館日 火曜日

