

# 筋肉を鍛えて心も体も健康に

問合せ  
指定があるもの以外は健康推進課  
保健相談担当 ☎内線432

## やってみよう 筋力トレーニング

目安回数：各 10回 × 3セット

- 息を止めずに自然呼吸で行う
- 水分を十分に摂取する
- 無理をせず自身の体力に合わせる

### 筋力アップの仕組み

筋力トレーニングを行うと、筋繊維の一部が傷つき、筋肉痛等になって表れます。筋繊維の修復には2～3日かかり、修復されると元の筋肉よりも少し太い状態になります。これを繰り返すと筋繊維の断面が太くなり、筋力がアップします。

### 筋肉を鍛えることで得られる効果

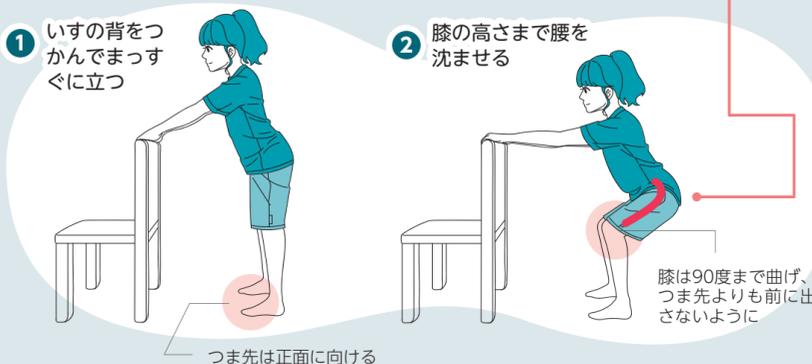
- 基礎代謝 UP
- 免疫力 UP
- 保水力 UP
- ストレス解消効果
- 等
- 関節痛 肩こり 熱中症 予防
- むくみ 冷え性
- 生活習慣病 等 睡眠 改善

### しっかりとスクワット

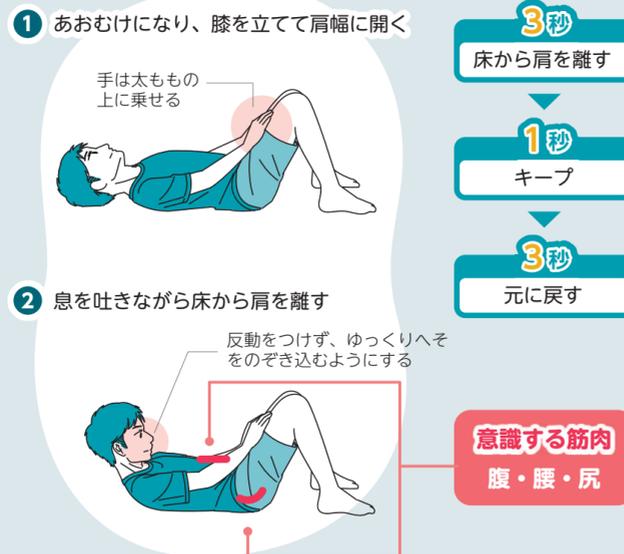


3秒 腰を落とす → 1秒 キープ → 3秒 元に戻す  
意識する筋肉 腰・太もも・尻

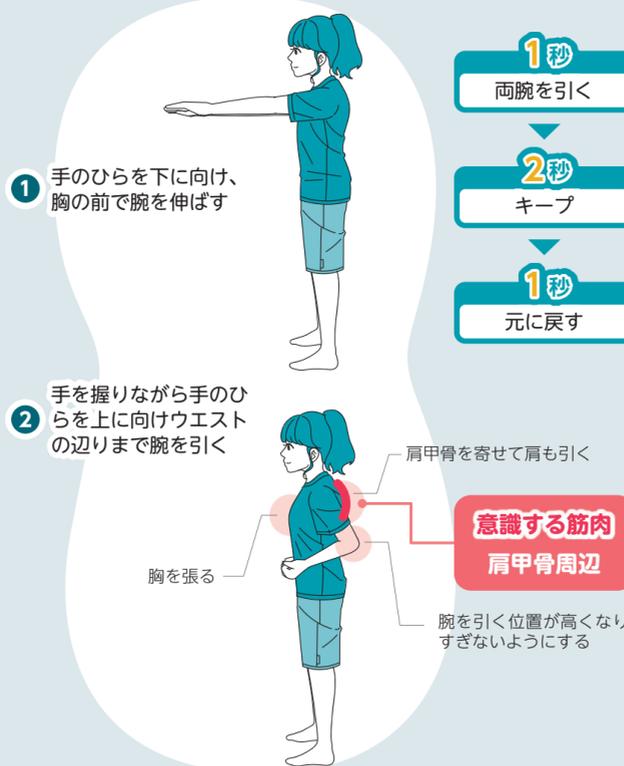
### らくらくスクワット



### 腹筋運動



### 背筋運動



### 表情筋トレーニング

マスクを着用する生活が続くと、以下のおそれがあります。表情筋を鍛えて健康に過ごしましょう。

- ▶ 表情筋を動かすことが減り、口角が下がったり、頬のたるみやしわ等が目立ったりするようになる
- ▶ 話す機会が減り、口周りの筋肉を動かさなくなるため、口腔機能が衰える
- ▶ 口呼吸が増え、口の中が乾燥して唾液量が減少し、細菌が増えてむし歯や歯周病、誤えん性肺炎のリスクが高まる



### 食事を見直そう

#### 1日3食

時間を決めて食べ、生活リズムを整える。

#### バランス

主食・主菜・副菜を揃える。1日に1回は、牛乳・乳製品、果物をとる。

#### たんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品等からバランスよく、適量をとる。

### 睡眠の充実は心身の充実

#### 心

質の良い睡眠をとると、自律神経等が整い、ストレスを感じにくくなります。

#### 身(体)

睡眠中に分泌が促進される成長ホルモンは、骨格や筋肉を発達させ、脂肪を分解する等の働きがあります。

### 病気を予防しよう

#### 各種検診

区では、さまざまな検診等を実施しています。詳細は、荒川区ホームページ等をご覧ください。

#### 受診できるがん検診

- ▶ 胃がん内視鏡検診
- ▶ 胃・肺・大腸がん検診
- ▶ 胃がんリスク検査
- ▶ 乳がん・子宮頸がん検診

問合せ 保健予防課成人健診係 ☎内線416

#### 子どものうちに受けられる予防接種

- ▶ ヒブワクチン
- ▶ ロタウイルス
- ▶ 水痘
- ▶ 麻しん・風しん
- ▶ 小児肺炎球菌
- ▶ B型肝炎
- ▶ 日本脳炎
- ▶ 二種混合
- ▶ BCG
- ▶ 四種混合
- ▶ 不活化ポリオ
- ▶ 子宮頸がん予防ワクチン 等

#### 成人してから受けられる予防接種

- ▶ 風しん抗体検査および予防接種 (42～59歳の男性等)
- ▶ 高齢者インフルエンザ予防接種
- ▶ 高齢者用肺炎球菌予防接種

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎内線433

### 健康づくりを応援します

区では、皆さんの健康づくりを応援する取り組みを実施しています。ぜひ、ご利用ください。

#### あらかわ満点メニュー・おうちde満点

区内飲食店・女子栄養大学短期大学部・区が連携して開発・提供しています。外食で不足しがちな野菜を補うことができ、塩分も控えめに工夫されています。また、テイクアウトができるメニューを「おうちde満点」として、開発・提供しています。

店舗やメニューの情報等は、荒川区ホームページからご覧ください。

#### まちなか測定

荒川総合スポーツセンター、町屋・尾久・西日暮里ふれあい館で、血圧や体組成(体重・筋肉量等)を測定できます。

#### 健康情報提供店

区内の駅・スーパーマーケット等で、健康づくりに関する資料を配布しています。

#### 運動施設

区内には、荒川総合スポーツセンターやあらかわ遊園スポーツハウス等の運動施設があります。詳細は、荒川区ホームページ等からご覧ください。

問合せ スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎内線3371

#### こころの健康相談

コロナ禍による心身の不調等、こころの悩みを専門医に相談できます。家族の方も利用できます。