

始めよう!

# 心・体に優しいウォーキング

# お元気でずか

コロナ禍で外出の機会が減り、全身的な運動不足、気分の落ち込みなどを感じている方も多いのではないのでしょうか。すでに実践されている方もいらっしゃると思いますが、今回は「心・体に優しいウォーキング」と題して紹介します。皆様の心身の健康の一助となれば幸いです。

## 「ウォーキングの効果って?」

### ● 身体への効果

- ウォーキングは有酸素運動です。脂質・糖質の燃焼に加え、適度に骨・筋肉への刺激が入ることにより
- ・肥満予防・生活習慣病の予防・改善
- ・心肺機能の向上、基礎代謝量の増加
- ・寝たきりの予防等の効果があります。

### ● 心への効果

- また、有酸素運動は「βエンドルフィン」という快感ホルモンを分泌させるといわれています。このホルモンは疲労感や緊張を和らげる作用があり
- ・ストレスの解消
- ・うつ病の予防改善、認知症予防等の効果が期待されます。

## 【時間・歩数・頻度は?】

時間帯はいつでも構いません。また、歩く時間としては1日に15分〜30分、週2〜3回程度から始め、体調に合わせて増減します。歩数は、2000歩で寝たきり予防、4000歩でうつ病の予防につながるとされています。しかし歩数にあまり固執せず、気楽に歩くことが大切です。



## 正しい歩き方

## 悪い歩き方



目線は少し高く!

おしりのあたりに意識をおくと、体に優しく健康的な歩き方ができます!



目線が下がると体が前傾し、膝が曲がって足に負担がかかります!

床をつかむようなつま先からの接地は足への負担大!



## 注意事項

- 運動前・中・後の水分補給を必ず行いましょう。
- 体調不良時や身体に痛みがあるときは中止、また歩く途中で不調が生じた際は休息をとり、ゆっくり帰宅を。休憩場所を見つけておきましょう（携帯を持参するのも大切）。
- 持病がある場合は主治医に相談してから無理のないように行いましょう。<リハビリ 松本>

発行者  
 大分県勤労者医療生活協同組合  
 大分市大字宮崎953-1  
 電話 097-568-2299



夏は、のどごしのよいそうめんや冷麺などを食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。夏バテ予防のためには、不足しやすいタンパク質（お肉・魚・大豆・卵）やビタミン（野菜・果物）ミネラル（海藻）などを意識して取る必要があります。

# タンドリー ポーク



材料 1人分(143kcal 塩分0.3g)

- 豚ロース肉 ..... 80g
- 塩 ..... 0.2g
- おろしにんにく ..... 0.8g
- おろし生姜 ..... 0.5g
- カレー粉 ..... 1g
- ケチャップ ..... 10g
- プレーンヨーグルト ..... 25g
- 油 ..... 1g

## ★作り方★

調味料を合わせて豚肉に塗り1時間くらい漬け込みます。  
 オーブンの場合は200℃で10分くらい  
 フライパンの場合は焦げ目がつき中心温度計で75℃以上になれば完成です。  
 食欲をそそるカレー風味と豚肉の疲労回復効果により夏バテに効果的です。  
 大分協和病院でも実際に提供されています。



新しいものは簡易的な操作パネルで使いやすく、リ

アコンを設置することになりました。  
 それに伴って、新しい工

修理困難となりました。  
 水漏れをするようになり、  
 しかし、今年の夏、ついに

快適にしてくれていました。  
 約20年の間、リハビリ室  
 を夏は涼しく、冬は暖かく  
 ていただいたものでした。

### 佐伯 中の島通信

健康に寄贈し  
 初代理事長山  
 前に医療生協  
 アコンは約20  
 ビリ室にある



新しいエアコンを利用しながら大切に使用していただきます。  
 (小里)

ハビリ室で稼働しています。  
 今年は昨年に引き続き、  
 新型コロナウイルス対策として換気を行いながらの生活となつていきますので空調を工夫しながら患者さんが快適にリハビリを行えるように環境を整えていく事が課題となつていふと思いま

### 次世代育成支援対策推進法に基づく 一般事業主行動計画

大分県勤労者医療生活協同組合は、職員がその能力を發揮し、仕事と生活の調和を図り働きやすい雇用環境の整備を行うため、次のように行動計画を策定しました。

- 目標1：所定外労働の削減に向けて、意識改革を浸透する。
- 目標2：産前産後休業や育児休業、育児休業給付、育休中の社会保険料免除など制度の周知や情報提供を行う。
- 目標3：地域の子どもの職場体験及び若者のインターンシップの受け入れを行う。

### 女性活躍推進法に基づく一般事業主行動計画

大分県勤労者医療生活協同組合は、男女ともに全職員が活躍できる雇用環境の整備を行うため、次のように行動計画を策定しました。

- 目標1：全職員の有給休暇取得率を75%以上とする。
- 目標2：職員一人当たりの月平均残業時間を30時間以内とする。



# 読者からの お便り

読者の皆さんから感想が寄せられています。その一部を紹介します。

●佐伯中の島通信に紫陽花のことが書かれていました。我が家の庭にも少ないながら同花が咲き、癒されました。

●先日、隣家の奥様から挿木にしたいので分けてほしいと頼まれました。来年はお隣でも美しく咲いてほしいと思っています。

●新型コロナワクチン接種がまちどおしいです。予防効果95%との事。予約がスムーズにとれるといいです。

●山本先生のヨットの楽しみを拝見。医療関係者の方々、大変と思いますが、皆様元気で活躍されますように。

●いつも楽しみに拝見しています。別大国道を通る楽しみが一つ増えました。

●佐伯市在住ですので、特に中の島通信をたのしみに見ています。なにげなくながめているあじさいの花のいろんな知識がありました。

●私が幼稚園の頃の話です。友達のお父さんが私と友達を小さい漁船(ポンポン船)に乗せて方々へ連れて行ってくださいました。「ヨットの楽しみ」の記事を読んで、のんびりして楽しそうだなと思いました。ヨットの感触は昔、私が乗せてもらった漁船と同じ感触なんだろうなと感じました。

# 出資・増資で 強く、大きく!

医療生協の主役は、なんと言っても組合員の皆さんです。出資、参加、利用で医療生協を大きく、強くしましょう。



だれでも出資金

1口 1,000円

で組合員になれます。



また、組合員の皆さんの追加の増資もいつでも受け付けています。詳しくは、病院、診療所の窓口でお尋ねください。

Q1. 目盛りのついていない容器が2つある。それぞれ3ℓ量れる容器と5ℓ量れる容器である。この2つの容器を使って4ℓの水を量るにはどうすればよいでしょうか。

Q2. □に共通する漢字で  
二字熟語を完成しなさい。

超  
優 □ 冬  
境



Q3. 「カシリビマブ」と「イムデビマブ」の2種類の抗体薬を混ぜて点滴を行う新型コロナウイルスの治療法は何でしょう。

Q4. 次の□に+、-、×、÷のどれかを一度だけ入れて式を完成させてください。

$$24 \square 12 \square 3 \square 24 \square 2 = 0$$

- 〈当選者〉10名(全問正解39名)
- 田塚 節子(佐伯市) 杉田 好美(日田市)
  - 衛藤 君子(大分市) 山下 雅美(大分市)
  - 野村 照彦(佐伯市) 釘宮 一成(佐伯市)
  - 坪井 久美子(佐伯市) 小林 秀子(大分市)
  - さいとう りん(大分市) 山中 節子(大分市)

- 〈7月号お楽しみクイズの答え〉
- Q1 12月31日
  - Q2 「い」にんべん  
「木」きへん  
「土」つちへん
  - Q3 金鱗湖
  - Q4 2 + 2 = 2 × 2



〔応募の仕方〕  
ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)を記入し、「お元気ですか」の感想を書いてご応募下さい。抽選で10名の方に図書カードを進呈します。氏名等を書き忘れないように注意して下さい。  
(送り先)  
〒870-1133 大分市宮崎953-1  
大分県勤労者医療生活協同組合宛  
(締切り) 10月20日必着分

## お楽しみクイズ