



# ヘルスアップ ニュース

## 9月号 [Vol.62] フジカワ調剤薬局

9月号 令和元年9月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

### —健康歳時記—

### “運動のススメ”

#### ◆運動で健康づくりを◆

現代は交通手段の発達などで運動不足になりやすい時代ですが、健康のために積極的に体を動かす人が増えています。しかし、急に運動をはじめると、逆に体に負担を与えたりケガをすることがあるので、自分にあった運動をすることが大切です。特別に「運動をしよう」と思わなくても、日常生活のなかで少し早足で歩く、エレベーターではなく階段を使う、通勤に一駅歩くなど積極的に体を動かすようにすることが健康づくりに役立ちます。さらに定期的にスポーツをして活動量を増やすことも大切です。

#### ★運動による効果!★

①体重を減らす ②高脂血症を予防 ③血圧を下げる ④血糖値を下げる

⑤心肺機能を高める ⑥ストレス・睡眠不足の解消 ⑦体力がアップ

運動は呼吸が活発になるので心臓や肺が適度に刺激され働きが良くなります。そして、新鮮な酸素を多く含んだ血液が脳に送られるので脳を活性化します。さらに、足腰の筋肉や骨格を強くしたり、筋肉を引き締め、体内の脂肪を燃焼させることで肥満を防ぐこともできます。

#### ◆さあ、運動を始めましょう!◆

##### ■ストレッチング■

筋肉が硬くなっていると体の動きが悪くなり、運動しているときにケガをしやすくなります。まずストレッチングをして体をほぐしてから運動するようにしましょう。



##### ■全身運動(有酸素運動)■

全身運動は体内に酸素をたくさん取り込んで、血液の循環を良くし、体力、特にスタミナを増進する効果があります。全身運動の中でもウォーキングは手軽に始められ、ケガの心配や体への負担が少ないので、普段あまり運動をしない人や、体力に自身のない人にお勧めです。また、プールでの水中ウォーキングも是非試してみてください。水中では浮力が働くので、膝や腰などの関節にかかる負担が少なく、筋肉を適度に刺激するので、膝の障害に悩んでいる人には、予防するうえでも良い運動です。さらに、腰痛の人や肥満気味の人にも適した運動です。

##### ■筋力トレーニング■

筋肉には骨や関節を支える役割があります。筋肉が弱っていると、関節に負担をかけることがあるので、筋肉を鍛える運動も同時に行いましょう。筋力トレーニングのポイントは呼吸を止めずに20～30秒ゆっくりと筋肉を伸ばすようにすることです。

#### ～運動と心拍数～ (適度な運動量を知るには脈拍を測りましょう!)

年齢や体力などは個人個人で異なるので、適度な運動も人によって違います。運動量や強さは、脈拍数を目安に調節されます。下記の式を用いて自分の合った運動の目標心拍数を計算しましょう。 【カルボーネン法の計算式】

$$\text{目標心拍数} = (\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数}) \times \text{運動強度}(\%) + \text{安静時心拍数}$$

・最大心拍数 = 220 - 年齢      ・運動強度 = 心拍数 ÷ 最大心拍数 × 100

\*心拍数の測定: 手首に指を押し当て1分間の脈を数える。

\*健康にとって理想的な運動強度とは・・・ [① 40～50%; 体を動かし始めようとするレベル ② 50～60%; 効率的に脂肪を燃やすに適したレベル ③ 60～70%; 持久力とスタミナを高めるレベル]

### \*今月の出来事\*

#### 恒例のサマーキャンペーン“わくわくスピードくじ”実施

今年もサマーキャンペーン“わくわくスピードくじ”を8月26日(月)～28日(水)に開催しました。今回も沢山のお客様にお越し頂き、初日から1等賞を立て続けに1枚、1枚、2枚、2枚と4人のお客様が引き当て、鐘の連打が店中に響き渡りました。また何回くじを引いても下位しか当たらない方がおいでたり、その都度お客様のため息や喜びの聲が上がり、笑いに溢れた楽しい3日間でした。

来年も工夫をこらしたサマーキャンペーンが開催できたらとスタッフ一同願っております。参加して頂いた皆様、ありがとうございました。

### —明笑氣楽—「知って得する雑学」

#### 9月9日を「菊の節句」というワケは?

「菊の節句」は「重陽の節句」ともいわれ、奈良時代に中国から伝わってきた風習。中国では奇数をよい数として陽数、偶数を悪い数の陰数と扱ってきた。その陽数の中でも最大数の「9」は縁起がいいとされ、それが重なる9月9日は特にめでたい日として、この日に長寿や無病息災を願うようになったといわれている。



重陽の節句の主役は菊だ。旧暦の9月9日は10月中旬にあたり、ちょうど菊がきれいに咲く季節。その時に飲まれたのが、長寿の酒「菊酒」。古くから菊は、長生きと健康という意味を持つ縁起が良い花で、その菊の花びらをお酒に浮かべて酌み交わして長寿を願ったとされる。秋を感じ始める9月に菊酒を飲むのも風情があってオツなものである。

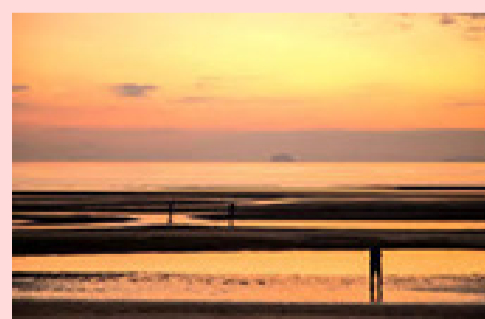
### 「それはそれは、おいしいかき氷でした!」

強い日差しの照りつける8月上旬のある月曜日のこと。お店のスタッフが「昨日海へ行ってきました」と言いながら美味しそうなフルーツ(桃)がいっぱいのったかき氷の写真を見せてくれました。聞くと、今インスタ映えで話題の、父母ヶ浜の行列のできる“ひむろ”のかき氷でした。

思わず「美味しそう!食べたい!」「行こう」と主人の方をうかがってみたいのですが、知らんぷりで全然反応なし。残念ながらあきらめるかとも考えたのですが、お盆休みで帰ってきた娘にその話をしたところ、「私も行きたい!」の娘の一言で、娘に大甘ちゃんの主人も腰くだけ。早速出かけることとなり、待望のフルーツいっぱい、ひむろのかき氷(ちなみに私はパイナップル入り)にありつけることができ大満足でした。

久しぶりに童心に返った楽しいひと時を過ごせ、帰りには水面に映るとてもきれいな夕日に見送られ、この夏の貴重な思い出ができたこと喜んでます。

由紀子



いささかの菫(かぶら)の種を  
われは蒔く  
夏終りたる花園の片すみ

堀江市清 遺歌集より

### \* 9月のイベント情報 \*

◎三好スタンプ2倍セール◎

毎月第一木曜日・金曜日、開催

