



ヘルスアップ ニュース

9月号 [Vol.134] フジカワ調剤薬局

9月号 令和7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—

スポーツの秋！ “運動のメリット”

運動は私たちの心身に多くのメリットをもたらします。健康を維持しストレスを軽減するだけでなく生活の質を向上させる重要な要素です。運動を通じて得られる身体的な効果や精神的な充実感は、日常生活において欠かせないものとなります。また運動は社会的なつながりを深める手段でもありコミュニケーションを促進します。夏は暑く運動するのも大変ですが、気温が下がり過ごしやすくなる秋は、スポーツの秋と言われるように、運動をはじめするには良いタイミングです。



★運動することのメリット★

【身体的メリット】

＊健康維持・・・血圧を下げる ・血糖値を下げる ・動脈硬化の予防（HDL 促進、LDL 低下） ・認知症の軽減 ・心肺機能を高める ・血行促進（肩こり、冷え性の改善） ・免疫力の向上
＊体力向上・・・筋肉が強化 ・持久力が高まる ・柔軟性の改善 ・バランス感覚の向上 ・疲労感の軽減

【精神的メリット】

＊ストレス解消・・・運動によりエンドルフィンの分泌が促進され、気分を高め幸せな感覚をもたらす ・心身のリフレッシュ効果が得られる ・集中力や注意力の向上が期待できる
＊自信向上・・・運動は自己評価の向上にも寄与
・身体能力の向上が実感できる ・目標達成による満足感が得られる ・姿勢や外見の改善が自信に繋がる

【社会的メリット】

運動には、個人の健康だけでなく社会全体に対する多くのメリットがあります。コミュニケーションの促進や社会参加の機会が増えることにより、運動を通じて社会との繋がりが得られます。

★健康づくりのための運動★

I. 有酸素運動: ジョギング、サイクリング、ウォーキング、ラジオ体操など。
全身を使った運動によって酸素を取り込み、筋肉を動かすことで体力や持久力がつきます。心臓と肺の機能も高めます。

II. 筋力トレーニング: 腹筋、スクワット、腕立て伏せなど。
筋肉の強化や鍛えることで、歩行や立位などの姿勢を保ちます。腰痛、膝関節痛の予防になります。

III 柔軟性運動: ストレッチ、ヨガなど。
筋肉と関節の柔軟性を促進します。

IV. バランス運動: 片足立ちやバランスボールなど。
体の安定性を向上させます。

- ◎ WHO が示した 『身体活動および座位行動に関するガイドライン』（65歳以上に向けて）
- ◆ 1週間で150～300分の中強度の有酸素運動、もしくは75～150分の高強度の有酸素運動、またはその組み合わせで同等の時間・強度となる身体活動を実施する。
 - ◆ 1週間のうち2日は、中強度以上の負荷をかけた筋力トレーニングを取り入れる。
 - ◆ 1週間のうち3日は、身体的なバランスや筋力を維持するための複合的な身体活動を行い、転倒を予防すべきである。
 - ◆ 座位行動は最小限にとどめて、代わりに低強度でも問題ないので運動を取り入れるべきである。

* 9月のイベント情報 *

《お楽しみ秋の感謝祭》

ガラガラ抽選会！！ 開催

【抽選期間】 9月11日（木）12日（金）

【景品】 特賞 電動回転モップクリーナー 水拭きマイスター

- 1等 スチームクリーナー
 - 2等 折りたたみサイクロン式ハンドクリーナー
 - 3等 マイボトルミキサー モッテイク ~ e t c
- 豪華景品が当たる！（空クジなし）

5,000円お買い上げ毎に抽選券を1枚
1,000円お買い上げ毎に補助券を1枚 進呈中

* 当薬局の栄養士による健康レシピ*

『シャインマスカットの白ワインゼリー』

シャインマスカットは、強力な抗酸化作用を持つポリフェノール（特にレスベラトール）が豊富に含まれており、老化防止や肌の健康維持に役立ちます。皮ごと食べられるため、多くの栄養素を摂ることができます。



【材料】（2人分）

シャインマスカット；10粒 白ワイン；150ml 水；100ml
砂糖；50g 粉ゼラチン；5g ゼラチン用水；大さじ2

【作り方】

- ①シャインマスカットはよく洗いを切る
- ②ゼラチンは水でふやかす
- ③白ワインを鍋に入れ沸騰させてアルコールを飛ばす
- ④③に水と砂糖を入れ弱火でよく混ぜて砂糖を溶かし火を止める
- ⑤④にゼラチンを入れて溶かす
- ⑥シャインマスカットを食べやすい大きさに切り器に入れる
- ⑦⑤の粗熱が取れたら器に注ぎ冷蔵庫で2～3時間冷やし、ゼリーが固まったら完成！

『夏バテしていませんか?!』

今年は、6月から記録的な猛暑になり、今なお残暑の厳しい毎日が続いています。また、雨の方は全国的に少なく、降れば台風なみの豪雨で被害が出たりと本当に変な天候のなか、皆様におかれましてはお変わりなくお過ごしでしょうか。



先日、こんな天候のため農作物の収穫も少なく価格高騰する中、近所の方から「よかったら、食べて」と採りたての夏野菜をいただきました。早速、いただいた夏野菜（ゴーヤ、オクラ、シシトウ、ナスビ、トマトなど）たっぷりのカレーを作ることになりました。コッコツ、コッコツと煮込んで・・・我ながら満足のいく出来上がり！主人より「美味しい」の言葉にニコリ。

以前は、夏になると食欲が落ちてあまり食べられず、夏バテ気味になる事が多かったのですが、最近は食欲旺盛になり、美味しくお腹いっぱい食べるようになりました。しかし、お腹がいっぱいになってきたら食事中でもウトウトとしてしまい、主人に「赤ちゃんみたいに食べながら寝られん！」と注意されることもあります。それとお尻の肉がすごく気になるようになってきました。これでは・・・と反省しつつも箸が止まりません。

ともあれ、腹八分目にしっかり食べて、しっかり寝ることは、元気の源！今年は、夏バテすることもなく元気いっぱいの私です。

由紀子

《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスをを行います。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制 お気楽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

『新コーナー!』

【今月の脳トレ】・・・合体漢字

◆次の漢字を合体させて熟語を作って下さい。

(例) ト 人 一 一 一 → [天下]

- (問題) ① 口 一 玉 土 → []
② 夕 牛 口 勿 → []

9月24日（水）までに解答をお持ち下さい。

全て正解の方に粗品プレゼント!

(8月号の正解 ①好評 ②結晶)