特別企画！

第1回「健康川柳」入賞作品大発表！

昨年のLife12月号で募集した健康川柳。たくさんのご応募をいただきありがとうございました。
特別企画として編集部が選んだ入賞作品を発表いたします。

なるほど！うまいで賞

・お菓子とも　保とうソーシャル　ディスタンス（京都府　なにゃ様）
・ひざ寄せる　昔愛情　今冷え症（神奈川県　ふうちゃん様）
・散歩する　娘に歩数　勝ちたいな（神奈川県　みっちゃん様）
・お金より　筋肉貯めて　生き生きと（大阪府　亀ちゃん様）
・ストレッチ　のびているのは　セーターか（長野県　かけみ様）

編集部コメント　機知に富んでいて「なるほど！うまい」と思う作品を集めました。どの作品も言葉の選択がさすがと感じます。

気持ちが伝わるで賞

・元気かと　皆に聞かれ　不安増す（埼玉県　鈴木啓造様）
・オムツ替え　昔育児に　今介護（岡山県　ミッチー様）
・結局は　病気が一番　金かかる（秋田県　みんみん様）
・「ママ抱っこ！」否が応でも　鍛えられ（東京都　いっくんママ様）

編集部コメント　情景が思い浮かび、作者の思いが感じられる作品です。思わず共感してしまいました。

前向きになれるで賞

・健康は　身を思いやる　一歩から（青森県　富士遊歩様）
・あつまりて　話し弾めば　身も晴れる（埼玉県　SCにんすい様）
・老いてなお　脳と筋肉　育てます（神奈川県　emi様）
・古希こえて　脳活筋活　励む日々（広島県　ヒロシ様）
・良く動き　美味しく食べて　日々笑顔（岡山県　福森和子様）
・けんこうは　あるいてこない　あるこうよ（神奈川県　姫様）
・元気だが　Life欲しくて　薬局へ（大阪府　よしライフ様）
・医師よりは　気軽に聞ける　薬剤師（埼玉県　ひろ様）

編集部コメント　読んで前向きになれる作品です。スローガンにして自宅の壁に貼りだしたい！　薬局やLifeが健康に一役買っている嬉しい作品もありました。

思わず笑ってしまうで賞

・動かねば　こたつの中で　思うだけ（山梨県　るるまま様）
・万歩計　つけたときだけ　よく歩く（大阪府　もものちゅけ様）
・脳トレで　間違い探せず　ストレスに（東京都　ゆみ様）
・医者行けば　画面見ながら　加齢です（千葉県　チャコ様）
・無理しない　いたわりすぎて　ポッチャリに（神奈川県　めん様）
・体重を はかる勇気と みる勇気（千葉県　きよたん様）
・音たてて　太ってくれたら　わかるのに（長野県　かがみもち様）
・ダイエット　犬の散歩で　犬がやせ（大阪府　ヒロ様）
・残り物　出さないでくれ　母太る（神奈川県　みーちゃん様）

編集部コメント　読んだ人をクスッと笑顔にしてくれる作品です。「何かしなければ！」という思いが伝わります。

クスリンです。

イラストレーション：堺 直子

ご意見をお寄せください 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、5月5日（当日消印有効）です。

回答方法　ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

1. Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
2. 薬局内以外で薬の飲み合わせや副作用、市販薬のことなど薬に関する相談をしたいですか？　その方法についてお答えください。（A.電話　B.メール　C.LINEなどのSNS　D.Web上での面談　E.その他の方法　F.したいと思わない）
3. ①の薬局へのご意見・ご要望
4. Lifeへのご意見・ご要望
5. 郵便番号・住所　6. 氏名　7. 性別　8. 年齢
9. 電話番号　10. 欲しい色のアルファベット

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード　QRコードを読み取るか、https://form.run/@LiFe-202204にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

あて先（切ってハガキに貼ることができます）
〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life4月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。

欲しい色のアルファベット（AまたはB）を明記してください。

プレゼント 100名様

久留米織のお薬手帳カバー

お薬手帳や診察券、保険証などをひとまとめにして管理できる便利なお薬手帳カバーをプレゼント。染色糸を使用した伝統の久留米織の生地を使用。鮮やかで繊細な柄がおしゃれです。

コジット　お薬手帳カバー　縦195mm×横135mm×厚さ25mm　各2,178円（税込）
お客様相談室　☎0120-06-5210

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱いのない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
https://www.e-classa.net/
class A ヘルシーライフクラブ　検索

〈健康脳クイズの答え〉

答えは、「サクラダイ」でした。

ダ	イ	ス		タ	コ	
ル	ビ		シ	グ	サ	
マ	シ	カ	ク		ン	
	ヤ	シ	ン	カ		
ノ		オ	シ	エ	ゴ	
ア	ラ	リ		ル	イ	

次号予告　5月号は「スキンケア」を特集します。どうぞお楽しみに。

class A ヘルスケア・プロショップ

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

クラスA薬局とは？　近くのクラスA薬局を探すには？
ホームページをご覧ください。https://www.e-classa.net/

発行　株式会社クラスAネットワーク　〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL：03-5778-9388　FAX：03-6368-5322　E-MAIL：info@i-classa.com

class A ヘルスケア・プロショップ
ありがとう、わたしのカラダ。　2022
Life　4月号
［class A 薬局の健康情報紙　ライフ］　無料

＼体うきうき／ みんなの筋トレ 特集

■「健康川柳」入賞作品大発表！…4
お薬手帳カバーを100名様にプレゼント…4

最初に確認 筋トレの基礎知識

●鍛える部位を意識して効果アップ

鍛える筋肉の部位を意識してゆっくりと行うと、筋肉に負荷がかかりやすく、効果がアップします。運動前に鍛える部位を手で触れると、意識をしやすくなります。

●筋トレを行うタイミングと頻度

起床してすぐに行うと血圧が上昇しやすいので避けたほうが無難。食事直後も胃の内容物が逆流しやすいのでおすすめできません。同じ種目は間隔をあけて週2～3回が目安です。

●有酸素運動との上手な組み合わせ

筋トレは、ウォーキングなどの有酸素運動の前に行ったほうが脂肪分解の効率がよく、効果的です。種類の違う筋トレと30秒ほどの足踏みを交互に行うのもおすすめ。

●筋肉痛を恐れすぎないで

筋肉痛は、筋トレによって筋肉に軽微な損傷が起こることで生じます。その後の休息期間に筋肉が修復されることで効果が期待できます。張りや痛みがなければ筋トレを再開してもOK。

●息を止めないで

息を止めて筋トレを行うと血圧が急上昇し、心臓に負担がかかって立ちくらみなどを引き起こしやすくなります。1、2、3と声を出しながら行うと自然な呼吸で筋トレができます。

筋肉量を維持していつまでも元気に！

歳を重ねるにつれて筋肉量は減少し、それに伴って筋力や歩行機能も低下します。でも、歳だからとあきらめないで。筋トレで筋肉量を維持して、いつまでも活動的に過ごしましょう。

まずはこれから

筋トレ3種

これから筋トレを始める人が無理なく取り組める基本の筋トレ。

1 壁腕立て伏せ〈10回〉

上半身を円滑に動かすために重要な働きをする大胸筋や上腕三頭筋を鍛えます。

①両足を肩幅に広げ、両手を肩よりやや広めに壁につけます。②両ひじをゆっくり曲げたあと、ゆっくり伸ばします。

2 椅子スクワット〈10回〉

正座からの立ち上がりや歩行などの動作に関連する大腿四頭筋などを強化。

①両足を肩幅に開き、椅子の背に両手を置きます。②ひざが直角または太ももが床と平行になるところまでしゃがんで立ち上がります。
※ひざは足先より前に出ないように。

3 椅子腹筋〈10回〉

お腹を縮めたり伸ばしたりするときに働く腹直筋を刺激します。

①椅子に浅く座って背もたれに背中をつけ、両腕を胸の前で交差。②背もたれに背中をつけたままみぞおちをへそに近づけるようにして背中を丸めます。

あなたは大丈夫？

筋肉量セルフチェック

加齢とともに減少する筋肉量、あなたは大丈夫？

サルコペニアって何？　筋肉の減少により筋力が低下した状態をいいます。サルコペニアになると転倒や骨折のリスクが高くなったり、日常生活の動作に支障が出たりします。

サルコペニアセルフチェック

□歩くのが遅くなった（青信号の間に横断歩道を渡りきれない）
□手すりにつかまらないと階段を上がれない
□ペットボトルのキャップを開けにくくなった

指輪っかテスト

ふくらはぎの太さから足の筋肉量を確認できます。

やり方

親指と人差し指で輪っかをつくり、利き足でないほうのふくらはぎの一番太いところを軽く囲みます。

ふくらはぎの太さが指輪っかより細いほどサルコペニアの危険度が高くなります。

囲めない　ちょうど囲める　隙間ができる

低い　サルコペニアの危険度　高い

※サルコペニアの可能性が高い場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

出典：〈サルコペニアセルフチェック〉筋力低下・筋肉の減少を起こす「サルコペニア」症状セルフチェック｜NHK健康チャンネル　〈指輪っかテスト〉東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、飯島勝矢、田中友規ら（Tanaka T, et al, Geriatr Gerontol Int, 2018）

イラストレーション：しおたまこ

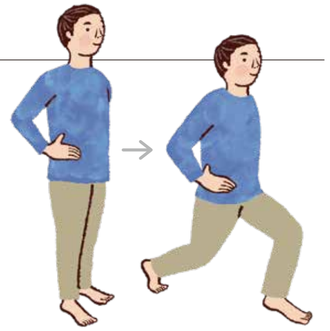
目的別筋トレで元気な体をつくろう

体を引き締めたり、トラブルを改善・予防する目的別の筋トレを紹介します。入浴前に行うなど、日常生活に筋トレを組み込むと継続しやすくなります。筋トレができなかった日は、筋肉の休養になったとプラス思考で。

颯爽と歩こう

歩き方次第でその人の印象は大きく異なります。颯爽と歩く姿は若々しくエネルギッシュで、とてもステキです。

歩幅アップ

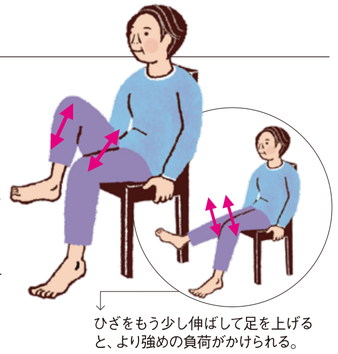


踏み出し運動
〈左右交互に各10回〉

太ももやお尻、体幹、股関節を刺激して、歩く・走るときに必要な重心移動をスムーズに。

①両足を揃えて立ち、両手を腰にあてる。②片足を大きく前に出して腰を落とす。前足を押すようにして①の姿勢に戻る。足を替え同様に。

つまずき予防



ひざ上げ運動
〈左右交互に10回〉

股関節や前ももを鍛えると歩行時に足が上がりやすくなります。

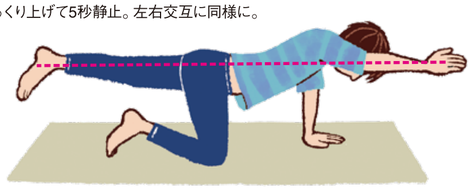
①椅子に浅く座り、背中を背もたれにつけ、両手で椅子の端を持つ。②片足のひざをゆっくりと高く持ち上げ静止し、戻す。足を替えて同様に。

姿勢キープ

片手片足上げ
〈左右交互に10回〉

背すじを支える筋群を鍛えることで歩行姿勢の改善が期待できます。

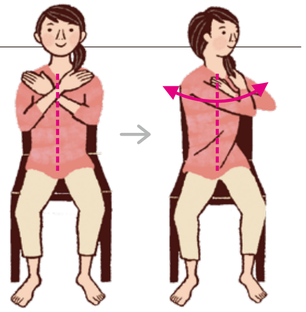
四つんばいになり、片方の腕と反対側の足を同時にゆっくり上げて5秒静止。左右交互に同様に。



気になる部位を引き締めよう

お腹をスッキリさせたい、二の腕やお尻のたるみをなんとかしたい…そんな悩みの解消に最適の筋トレです。

お腹周り



上体ひねり運動
〈10往復〉

上体をひねることで、外腹斜筋や腹直筋など、お腹周りの筋肉が鍛えられます。

①椅子に浅く座り、背すじを伸ばして両腕を胸の前で交差させます。②下半身を動かさないようにして上半身を左右にゆっくりひねります。

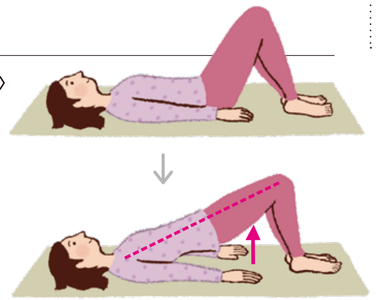
二の腕

合掌ポーズで左右移動
〈10往復〉

上腕三頭筋をしっかり刺激することで二の腕が引き締まります。

①椅子に浅く座り、手の平を胸の前で合わせて押し合います。②力を入れた状態で、前腕を水平に保ったまま左右にゆっくりと動かします。一方向3秒を目安に。

お尻周り



お尻上げ運動〈10回〉

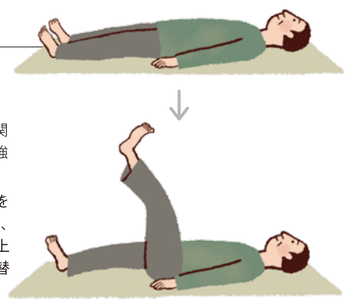
太もも裏とお尻周辺の筋肉を刺激し、お尻周りを引き締めます。

①仰向けに寝て、手のひらを床につけたら両ひざを立てる。②横から見て肩からひざまでが一直線になるよう、お尻をゆっくり持ち上げ静止。ゆっくり戻す。

体の痛みを予防しよう

体重を支えるひざと、重い頭を支える肩は痛みが出やすいところです。特に中高年は筋トレでしっかり予防を。

ひざの痛み

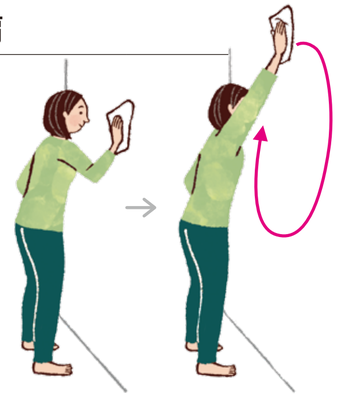


仰向け片足上げ運動〈左右各10回〉

足の重さを利用して股関節の前側と太もも前を強化します。

①仰向けになり、手のひらを床につける。②片方の足を、ひざを軽く曲げてゆっくり上げ、ゆっくり戻します。足を替えて同様に。

四十肩・五十肩



窓拭き運動
〈左右各10回〉

窓拭きのイメージで肩の三角筋や上腕三頭筋を動かして。

①足を肩幅に開き、片手で雑巾を顔の前の壁に押し当てる。②腕を伸ばしながら手で大きな円を描くように雑巾を動かしたら反対回りの動きも行う。10回行ったら腕を替えて同様に。

トレーニングの前後には？

筋トレ前に、その場足踏みなどで体を温めましょう。筋肉の活動がスムーズになります。筋トレ後の筋肉は疲労によって硬くなっています。使った筋肉を伸ばすポーズを20秒ほど保つストレッチで、硬さをほぐしましょう。

筋トレ後の栄養補給

筋肉の材料となるたんぱく質の合成を促進する成長ホルモンは、筋トレ後30分〜1時間以内に多く分泌されます。このタイミングで牛乳などたんぱく質を多く含む食品や市販のプロテインを摂取するのがおすすめです。

隠れ肥満に注意

見た目はまったく太っていないけれど意外と体脂肪が多く、筋肉量が少ない状態が隠れ肥満です。隠れ肥満は糖尿病や心血管疾患などの生活習慣病のリスクを高めます。隠れ肥満の人は筋トレでしっかり筋肉をつけることが大切です。

習慣化するための方法5つ

せっかく始めた筋トレを長続きさせるためのとっておきのヒント。

1 目に見える結果を残す

トレーニング日誌を用意し、筋トレの実施内容や体重を記録しましょう。筋トレの効果を具体的に把握でき、やる気がアップ。

2 運動のための道具を用意する

ダンベルやチューブなどの道具を用意して運動環境を整えて。おしゃれなスポーツウェアでファッションを楽しむ機会にするのも良い方法。

3 自分へのご褒美を決める

「馬の鼻先に人参をぶら下げる」という表現があるように、2カ月続けたら好きな物を買ったり食べたりするなどのご褒美があれば頑張れるはず。

4 ながら運動を取り入れる

忙しくて筋トレのための時間を割くのは無理という人は、家事をしながら、テレビを見ながら行う「ながら筋トレ」を取り入れましょう。

5 家族や友人と一緒に行う

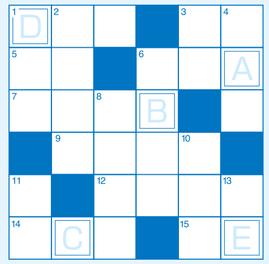
「筋トレをやる気にならないな」と思っていても、家族や友人に誘われれば「よし、やろう」という気持ちに切り替わりやすいもの。

○取材協力　東海大学健康学部健康マネジメント学科教授　有賀誠司先生　○参考文献　「老けないカラダづくりの骨格筋トレ」（有賀誠司著／成美堂出版）　「自宅筋トレ 続ける技術」（有賀誠司著／日本文芸社）　「これなら続く！ 考える筋トレ」（有賀誠司著／岩波書店）　「らくらく運動で健康長寿」（有賀誠司著／土屋書店）　「体を鍛え、心を整える 50歳からの筋トレ・メソッド」（宮田みゆき著／法研）　「筋トレを科学する」（有賀誠司著／洋泉社）　「NHKきょうの健康「筋肉」「骨」「歯」「認知症」の最新対策」（主婦と生活社）　〈Webサイト〉内臓脂肪型肥満 | e-ヘルスネット（厚生労働省）

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A〜Eをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります➡



〈タテのカギ〉
1. 願いごとがかなった時に目玉を入れます
2. 将棋で飛車を動かさず駒組する戦法
3. 荷札や値札
4. ずっと以前からその職にいること
6. 東洋の画題の一つで、竹、梅、蘭、菊の四つをいう
8. 外箱に入った進物用の菓子のこと
10. 幼生はオタマジャクシ
11. 旧約聖書の洪水伝説の主人公。○○の方舟
13. ボキャブラリー

〈ヨコのカギ〉
1. さいころ
3. 正月に揚げて遊ぶもの
5. 振り仮名、またその活字のこと
6. 物事をするときの動作や表情
7. 正方形
9. 身分不相応の大きな望みを持つ人
12. 教師から見て自分が教えた人
14. 売上総利益
15. 近似していること。○○は友を呼ぶ

知って脳活 ことわざ
【早起きは三文の徳】…早起きをすると良いことがある。眠い季節ですが、新年度、気持ちも新たに健康にも良い早起きをしましょう。

ゲンキレシピ vol. 137

小松菜と桜エビの炒めもの

○調理時間：10分○エネルギー：約40kcal
○食塩相当量：0.8 g

カルシウムたっぷり

野菜の中でもカルシウム含有量が多い小松菜と、殻ごと食べることでカルシウムが摂れる桜エビを組み合わせたメニューです。桜エビから旨味が出るので、シンプルな味付けなのにおいしく、また手軽に作れる一品です。あと一品欲しい時にもおすすめです。

材料（2人分）
- 小松菜 ……1/2把
- 桜エビ（乾燥）…5g
- ゴマ油 ……小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 塩…少々

作り方
1. 小松菜は洗って4cm幅に切る。
2. フライパンで桜エビを軽く乾煎りして一度取り出す。
3. 桜エビを取り出したフライパンにゴマ油を入れて、小松菜を炒め、小松菜に火が通ってきたら塩を振り、桜エビを入れる。
4. しょうゆを加えてひと混ぜしたらできあがり。

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください　https://www.e-classa.net →「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中！