

ひとり散歩・親子散歩で運動不足を解消

学校の休校延長やイベントの中止、外出自粛によって、子どもたちの体力低下や高齢者の心身の活力低下（フレイル）が問題になってきています。そこで、人混みを避けた屋外での散歩をおすすめします。

新型コロナウイルスの感染予防のため、マスクを着用するようにしましょう。また、こまめな水分補給をしながら熱中症予防にも心がけましょう。

有酸素運動として「ウォーキング」を行う場合の目安は、「時速3キロ以上、5キロ未満」です。感覚としては、少し早歩きをするイメージで行うと良いです。

※新型コロナウイルスに負けない健康的な体づくりのため、参考図書、免疫力をつけるレシピ、かんたんな体操を2面～4面で紹介しています。



公民館の休館 5月31日まで延長

5月31日まで公民館内の各部屋、図書室、プレイルーム、テニスコートは現在使用できません。状況によって期間が延長する可能性もあります。集会型の公民館事業は感染予防のため当面実施を見合わせます。

こいとほ～歩いて探してみよう「天王さま」

戦前、小糸川中・下流域にかけて七天王参りと称し春先から初夏にかけて近くにまつられる天王様を七か所お参りして歩く慣行がありました。

俗称テンノウサマで通る八坂神社も、祭神は同じ牛頭天王をいただき、行疫神、徐疫神として信仰されています。（『君津市史民俗編』参照）

あなたの住まいの近くにある「天王さま」を散歩しながら探し、新型コロナウイルス（疫病）にかからないよう祈願してみてもいいでしょう。



鎌滝の八坂神社(常敷天王様)

古屋公民館長からの算数問題

問題① 10のたばを使って計算してみよう。

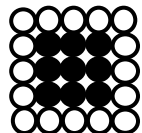
㊦ $1 + 9 + 2 =$ ㊩ $3 + 7 + 4 =$ ㊷ $4 + 6 + 5 =$

㊥ $1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 + 9 =$

㊧ $3 + 18 + 7 =$

問題② ●のまわりにぐるりと○があります。

○の数はいくつでしょう？工夫してもとめよう。



式

問題③ $7 \times 4 = 28$ をもとにして、次のかけ算の答えを工夫してもとめよう。

㊦ $7 \times 12 =$ 工夫 $7 \times 4 \times \square = 28 \times \square$

㊩ $7 \times 40 =$ 工夫 $7 \times 4 \times \square = 28 \times \square$

㊷ $7 \times 400 =$ 工夫 $\square$

㊥ $70 \times 40 =$ 工夫 $\square$

キミは解けるか？ナゾキ問題

（平成30年度文化祭子ども実行委員の子どもたちが作成した問題）

□に同じ文字、◇に同じ文字を入ると、ある言葉になります。□◇とならべてできる言葉は何でしょう？

① □申 □土

② ◇ン ◇ゃ

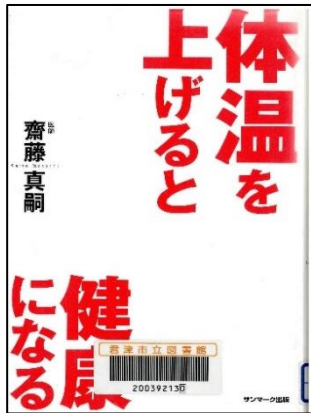
（答えは編集後記）

ウイルスに負けないカラダづくり①「体温を上げて免疫力を高めよう」

新型コロナウイルスへの治療薬開発が進められていますが、私たちにも外出自粛のほかにできることがあります。それは自分の「免疫力」を高めることです。

免疫力を高める方法は様々ありますが、今回、図書館小糸分室に所蔵されている一冊の本をご紹介します。運動不足で「コロナ太り」に悩んでいる方にもおすすめです。

■齋藤真嗣著『体温を上げると健康になる』（サンマーク出版、2009年）



著者で医師の齋藤氏によれば、「体温が1度下がると免疫力は30%低下し、逆に体温が1度上がると免疫力は500～600%もアップ」することから、体温を上げるために、毎日1回41度のお風呂に入ることと筋肉を鍛えて体温を恒常的に上げていくことを推奨しています。健康な人の平熱は、36.5度～37.1度の間で、「だるさやつらさなど病的な自覚症状がなければ、37度は微熱ではなく、健康な体温」であるとし、「低体温」の改善を求めています。

本書では、脂肪を分解する効果的な筋トレ方法として、「有酸素運動の前に無酸素運動を行うトレーニング法」（成長ホルモン活用法）も紹介しています。無酸素運動によって成長ホルモンが分泌され脂肪の分解が進み、その後の有酸素運動による脂肪の燃焼効率が飛躍的に高まります。さらに筋肉を鍛える上では、負荷は軽いので、自分の筋肉が発揮できる最大のスピードで筋肉を動かすことで、「脳から筋肉への神経の経路を鍛える」ことを重視しています。最初から神経経路を鍛えるマックススピードの無酸素運動が難しい場合には、「スロートレーニング」の方法も提案しています（例：1回のスクワットを1分間かけて、呼吸回数を減らしながら行う）。

理想的な一日のスケジュールも提案し、早寝早起きの規則正しい生活リズムで過ごすことの効果を科学的に解説しながら、睡眠や食事など具体的に紹介しています。入浴においては、副交感神経を優位に保つために41度を理想温度として推奨しています。

◇◇◇◇◇

新型コロナウイルスの影響で、不規則な生活や様々な不安によるストレスを抱えやすい現在ですが、感染から身を守り医療崩壊を起こさないためにも、まずは自分の体温を上げて免疫力を高めてはいいかがでしょう。基礎代謝を上げながら、健康で痩せやすい体を目指しましょう。



私のコロナ対策～医療従事者の声～

東京の大学附属病院で新型コロナウイルスと闘っている看護師の方から情報をいただきました。

ばくぜんと怖がらず、きちんと理解して適切に行動することが大切です。

①口から入るのが一番うつるので、食べる前、ドアノブなどどこも触らない状態にしてから、爪や指と指の間までしっかり洗う！これにつきます。

②1日8時間睡眠をとる（睡眠を十分にとる）。

③現金は一切触らず全て電子マネーを使用する。

④クラスターになっている場所や病院はできる限り行かない。

⑤携帯電話は食事中触らない。帰宅後はまず第一に消毒してから家に入る。

⑥マスクの表面は絶対に触らない、ポケットにしまった手は汚染されていると認識する（マスクは基本1枚／日）。

⑦タクシーに乗らない。実はコロナ患者さんはタクシーで移動している人が多いので。



ウイルスに負けないカラダづくり②「食事で免疫力を高めよう」

「免疫」は、ウイルスなどの攻撃から私たちの命をまもる防御システムです。

私たちの身体は約60兆個の細胞でできており、主にたんぱく質で作られています。たんぱく質が体内に摂取されると、筋肉や内臓、血管、神経の伝達をつかさどる細胞などになります。さらに、たんぱく質は免疫機能においても重要な働きをします。体内に有害な物質が取り込まれたとき、その攻撃を防御するための抗体が作られますが、これもたんぱく質でできています。

体内の細胞は、代謝によって常に新しく作り変えられています。そのためたんぱく質を補給しないと新しい細胞が作られず、免疫機能もうまく働かないということになります。

■たんぱく質量が豊富な食品（100g中）

まぐろ（赤身）26.4g 鶏ささみ23.0g たい21.7g ひらめ21.2g あじ20.7g
いわし19.8g 鶏もも皮なし肉18.8g 納豆16.5g ゆで大豆16.0g 卵12.3g
あさり6.0g 牛乳3.3g

（宗像伸子著『免疫力をつける食事とおかず[おいしく食べて医者いらず]』グラフ社,2003年）

※新型コロナウイルスについては、その性状特性が必ずしも明らかではなく、予防効果を標ぼうするウイルス予防商品については、現段階においては客観性及び合理性を欠くものであると考えられ、消費者庁から注意喚起が出されています。

親子でクッキング

「納豆チヂミ」

【材料・2人分】

納豆 80g
にら 60g
桜エビ 5g
卵 1個
薄力粉 120g
サラダ油 小さじ1・1/3
④…しょうゆ 大さじ1/2
酢 小さじ 2
豆板醤 小さじ1/3



写真は桜エビの代わりにカニカマを使っています



【作り方】

- ①にらは3cm長さに切ります。
- ②卵は溶きほぐし、水100mlを入れ、薄力粉を混ぜます。納豆、にら、桜エビを加えて、さっくりと混ぜます。
- ③フライパンに油半量を熱し、②の半量を入れて広げながら形を整え、両面焼いて取り出します。残りも同様にします。
- ④食べやすく切って器に盛り、④をかけていただきます。

（宗像伸子著『免疫力をつける食事とおかず』より）

【免疫力を高めるポイント】

- ・納豆に含まれる納豆菌には腸内環境を整える作用があります。
- ・卵は必須アミノ酸をすべて含み、アミノ酸価、たんぱく価とも食品中でもトップのすぐれたたんぱく質源です。免疫力を高めるビタミンAも豊富です。

免疫力アップの秘訣

食材でトップに挙げられるのは、免疫力低下を抑制する働きをもつ青魚の脂肪です。マグロのトロ、サバ、ブリ、イワシ、サンマなどの魚に含まれているEPAが免疫力にとって重要な働きをしています。次に腸内環境を整える乳酸菌と発酵食品になります。また、白血球の働きを活性化させて免疫力を高めるのは緑黄色野菜に含まれるビタミンCです。さらに緑黄色野菜、種実（ナッツ類）、アボカドには抗酸化作用のあるビタミンEが含まれています。

朝食には納豆、みそ汁、緑黄色野菜と乳酸菌を定番食材とし、夕食は青魚、緑黄色野菜、種実を組み合わせるとよいです。

（足立香代子監修『栄養学の基本がまるごとわかる事典』より）



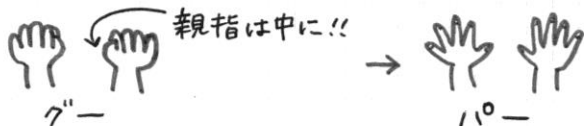
おうちできるストレス解消法

自宅でできるカンタン体操

① 手を前にのばしてグー・パー × 10回



② グーの時に、4本の指で親指をにぎるようにして、グー・パー × 10回



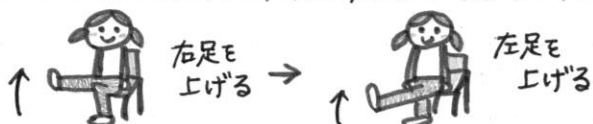
③ 立って、かかとを上げたり、下げたり × 10回



④ つま先を上げたり、下げたり × 10回



⑤ イスに座って右足と左足を交互に上げる × 10回



⑥ 横になって、足で自転車をこぐ × 10回



⑦ 反対まわりに、こぐ × 10回



⑧ 横になって、ひざを立てて、お尻を浮かせたり、下げたり × 10回



こちらもおススメ!!

やさしいうんどう

【きみぴょんVer】

(君津市公式YouTubeチャンネル)



布マスクの洗い方(経済産業省HP)

マスクがなかなか手に入らないなかで、手作りの布マスクを使用する人が増えてきています。

そこで、布マスクの正しい洗い方をご紹介します。

① おけに水2リットルを入れて衣料用洗剤0.7g(目安)をとかし、マスクを10分間浸す。その後、軽く押し洗いをする(もみ洗い×)。

② おけの水を入れ替え、マスクをすすぐ。

③ ゴム手袋をはめて、水1リットルに塩素系漂白剤約15ミリリットルをとかし、マスクを10分間浸す。その後、水を流しながら、十分にすすぐ。

④ タオルで水気を取り、形を整えて洗濯ばさみで陰干しする。



ステイホームで読書しよう

『モモ／時間どろぼうとぬすまれた時間を人間にかえしてくれた女の子のふしぎな物語』

作・絵：ミヒヤエル・エンデ

訳：大島かおり

(岩波書店,1973年)

【オススメポイント】外出自粛の今、自宅で過ごす時間を持て余してしまうあなたへ、この物語を読めば時間に対する考え方が変わるかもしれません。

あなたの声をお寄せください

ご自宅でのあなたの過ごし方や困っていること、考えていることなどについて、情報を発信しませんか。小糸公民館宛てにメールでお送りください。(下記のアドレスまで)

編集後記 ※ナゾトキ問題の答え…ネジ

創刊号に掲載したマスク作りにさっそく挑戦したとのコメントをいただきました。こんなときこそ、みんなでつながっていることが大事です。この通信がその一助となれば幸いです。

発行：君津市小糸公民館

君津市糠田55 Tel0439-32-2184

メールkoito-k@city.kimitsu.lg.jp

※君津市ホームページからもご覧になれます↑↑

