

# 高齢期から始めた軽い運動でも 加齢による衰えを防げる

## 『元気で長生き健康教室の効果』

保健環境課では、(財)明治生命厚生事業団体力医学研究所、都留文科大学、山梨ウエルネスセンターなどの協力を得て、市内在住の高齢者の方を対象に、歩行と軽い体操を主体とした健康教室を1年を通じて6回開催しています。その効果を検討しましたので報告します。

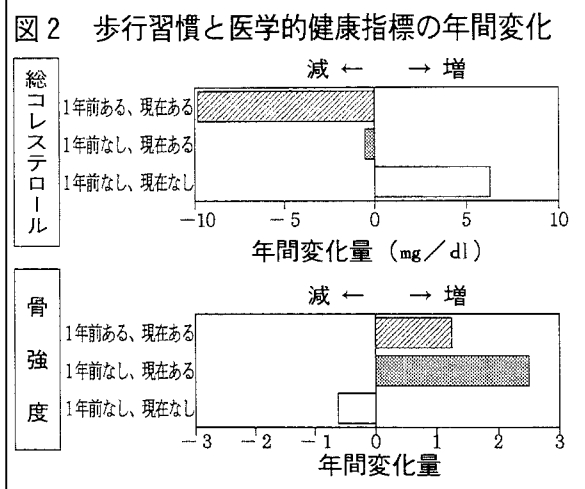
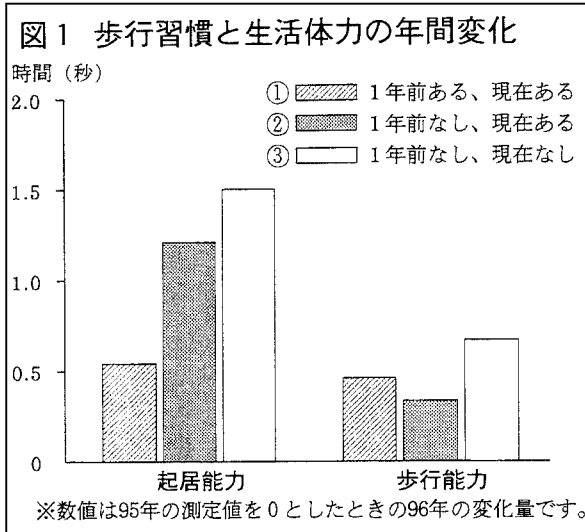
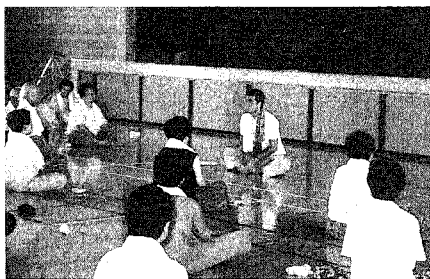
『元気で長生き健康教室』の参加者で、1995年と1年後の1996年に基本健康診査と骨強度、および体力医学研究所が考案した生活体力の測定を受けた137名(男性44名、女性93名で平均年齢は74.7歳)の方を①教室参加当初から歩行習慣があり、1年後にも続いているグループ、②教室参加当初には歩行習慣はなく、1年間で習慣ができたグループ、③教室参加当初から歩行習慣はなく、1年後もないグループに別けました。

各グループの1年間の生活体力の変化を比較すると、③のグループは①のグループに比べて、起居と歩行にかかる時間が長くなり、生活体力が低下する傾向にありました(図1)。

次に、医学的健康指標の変化を比べると、血中総コレステロールは①のグループで減少し、③のグループで増加しました(図2)。また、骨強度においても①・②のグループで改善し、③のグループでは低下しました。

これらの結果から、高齢期の運動習慣が加齢による生活体力の低下を低く抑え、生活習慣病の危険因子のひとつである総コレステロール量を減少させ、さらに骨を強くすることなどが明らかになりました。

高齢期から始めた軽い運動でも、加齢による衰えを防ぐことができるわけです。これからでも遅くはありません。自分のペースで身体を動かしてみましょう。



## 平成9年度 山梨県立吉田高等学校 科目履修制商業コース募集の案内

趣 旨	このコースは社会や家庭において、実際に商業の知識や技能を身につけたいと望む人々に短期間で、簿記会計の基礎を身につけていただくことをねらいとしています。	
コース	初級コース	上級コース
履修科目	簿記会計I (4単位)	簿記会計II (3単位) 工業簿記 (2単位)
履修期間	1年間	1年間(1科目履修も可能)
登校日	週2回(火曜日・木曜日)	週2回(水曜日・金曜日)
授業時刻	簿記会計I 19時30分~20時55分	簿記会計II(水曜日) 18時45分~20時55分 工業簿記(金曜日) 19時30分~20時55分
授業内容	初歩から商会議所簿記検定3級程度	商会議所簿記検定2級程度
学 費	年額10,000円	年額12,000円
募集人員	若干名	若干名
出願資格	中学校卒業以上	簿記検定3級合格者または同程度の学力のある者
願書受付期間	2月10日~24日 ただし、第4土曜日・日曜日を除く	
選考方法	書類審査	
入学審査料	100円	
入学許可予定者の発表	3月14日 午後6時30分 吉田高等学校において行うとともに、志願者あてに通知する。	
願書請求先	山梨県立吉田高等学校事務室(2月1日より)	
問 合 先	〒403 富士吉田市下吉田2075の2 山梨県立吉田高等学校 ☎0555-22-2541	

- 材料(4人分)
- 米……………1カップ
  - 鶏がらのだし……………10カップ
  - 塩……………少量
  - 里芋(1cmのさいの目切り) 2個
  - くわいの水煮(缶詰め、1cmのさいの目切り) ……7個
  - にんじん(1cmのさいの目切り) ……50g
  - 塩……………少量
  - グリーンピース……………大さじ2
  - ホタテ貝柱(4つ切り) ……8個

はいかがでしょうか。  
都留市食生活改善推進員会

### 食生活改善メモ<10>

#### 野菜とホタテ貝柱の中国風粥

今回は、お正月料理で疲れた胃にやさしい、中国風粥を紹介します。中国風粥は時間をかけてじっくり炊きます。具によって味が変化しますので、いろいろな具でためしてみたい。



作り方  
①なべに洗った米とだしを入れて強火で煮立て、弱火にしてふたをせずに二〜三時間炊く。ときどき混ぜて焦がさないようにする。米が割れて花が咲いた状態になったら塩で調味する。(中国風白粥)  
②里芋、くわい、にんじんはゆでてざるにとる。塩をふる。粥に入れて五分煮、グリーンピースと具を加えてさっと火を通す。