

# 医療あれこれ



飯塚市立病院  
リハビリテーション室  
理学療法士  
ながしま みほ  
永島 美保

## テーマ：運動と栄養について

筋力は、年齢とともに低下していくといわれ、特に太腿などの足の筋肉に多くみられます。筋力が低下すると歩行スピードが遅くなって疲れやすくなり、転倒や寝たきりの原因になります。筋力の低下を予防するためには、適度な運動とバランスの取れた食事が大切になってきます。

運動には、ウォーキング・ジョギング・水泳などの有酸素運動や、スクワット・ダンベルを使った筋力トレーニングなどがあり、無理なく自分のペースで運動を続けることが大切です。また、エレベーターを使わずに階段<sup>かかと</sup>を利用する、テレビを見ながら腿上げや踵上げ<sup>かかと</sup>をやるなど、日常生活の中に運動を取り入れることも一つの方法です。

そして体を動かすためには栄養摂取が重要です。栄養不足の状態で行うと、体内のエネルギーが不足して、筋肉を分解してエネルギーを得ようとするため、逆効果になります。そのためにも、まずは1日3食をバ

ランスよく食べることが大切です。

その中でも、タンパク質は筋肉の元となる栄養素のため、しっかりと摂りましょう。筋肉は常に合成と分解を繰り返しており、運動と合わせてタンパク質をとることで筋肉内でのタンパク質の合成が促されます。

タンパク質は肉や魚、牛乳、大豆などに多く含まれています。筋肉を維持するためには成人の場合、1日適正体重1Kg当たり1gのタンパク質を目安に摂取するとよいとされています。ただし、高齢の方ではタンパク質の合成能力が低くなっているため、タンパク質の必要量は多くなります。高齢の方や筋力を高めたい方であれば体重1Kg当たり1.2～1.5gを摂取するとよいといわれています。なお、腎臓が悪い方はタンパク質の制限が必要なこともありますので、主治医に相談してみるとよいでしょう。

健康で自分らしい生活を送れるように、運動と適切な栄養管理で筋力を高めていきましょう。

## 飯塚市国民健康保険からのお知らせ

### 国民健康保険証の更新に係る郵送方法の変更について

国民健康保険証が8月1日で更新となるため、7月中旬から下旬に世帯主宛へ簡易書留にて郵送します。

普通郵便での郵送や本庁及び各支所（出張所は除く）の窓口にて直接お受け取りを希望される人につきましては、**6月24日（木）**までに医療保険課医療給付係へご連絡ください。

※なお、これ以降は簡易書留での郵送となりますのでご注意ください。

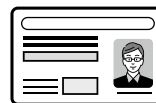
#### 直接受取期間 及び受取場所

本庁1階7番窓口医療保険課及び各支所（出張所は除く）市民窓口課  
令和3年7月8日（木）から令和3年7月30日（金）の平日8時30分から17時15分  
※毎週木曜日は本庁及び穂波支所で19時まで窓口対応可能

#### 受取時に 必要なもの

認印・顔写真のついた身分証（例：運転免許証）

※直接受取ができるのは同一世帯の人に限りです。  
それ以外の人が来られますと普通郵便での郵送となります。



#### 普通郵便での 郵送時期

7月上旬頃発送予定