



# 元気な人こそ健康診断を受けましょう

健康診断を受けてからだの状態を客観的な数字で示されることで、隠れた病気に気づいたり、生活習慣を見直すきっかけになります。毎年1回は健康診断を受け、その結果を健康づくりに役立てましょう。

## 普段の状態健康診断に臨みましょう

「気になる症状がないから」「元気だから」と健康診断(以下、健診)を受けずに過ごしてきた方はいませんか。しかし、健診はこうした方が受けるべきといえます。自覚症状がないからといって、病気ではないとは限らないからです。脳卒中や心臓病の原因となる高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病は、初期にはほとんど自覚症状が現れません。こうした病気を早期に見つけるのに有効な方法が、定期的に健診を受けることです。

健診前になると数値を少しでもよくしようと、禁酒やダイエットなどをしている人がいます。健診の数日前から禁酒すると、確かに肝機能の検査値が一時的に低くなる場合があります。しかし、これでは健診の意味がありません。健診のための節制はやめ、普段の状態健康診断に臨むことが大切です。

## がん検診やオプション検査を併せて受ける方法も

日本人の2人に1人がかかるというがんも、初期においては、ほとんど自覚症状がありません。がんも定期的な検査によって早期発見が可能な場合があります。現在、有効性が科学的に証明されているとして厚生労働省が推奨しているがん検診は、大腸がん、胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんの5つです。多くは40歳以上の人を対象とし、受診間隔も「毎年」「隔年」などがんの種類によって異なります。がん検診は職場の健康診断に含まれていたり、住んでいる市区町村が実施したりしています。

健診では基本的な検査に加え、オプション検査が用意されていることがあります。喫煙している人は呼吸機能に関する検査、飲酒の機会が多い人は肝臓やすい臓の機能に関する検査、更年期以降の人

は骨密度測定というように、ライフスタイルや年齢を考慮して選ぶとよいでしょう。

## 健診結果を確認して生活習慣を見直すきっかけに

健診結果を受け取ったら、健康な状態の目安である基準値と自分の数値を比べてみましょう。基準値以内にあると安心してしまいがちですが、基準値の範囲ぎりぎりであったり、年々検査値が悪くなっている場合などは、健康状態が望ましくない方向へ進みつつあると考えられます。こういうときには、暴飲暴食はしていないか、運動不足ではないかなど、生活習慣を見直し、問題があれば早めに改善しましょう。また、異常が疑われて精密検査が必要とされたら、医療機関を受診して確認することも大切です。

なお、健康診断についてわからないことがあるときは、薬局の薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション: 堺 直子

元気応援 薬局 class A

# Life 4月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] [無料]

# 楽しくできる！ なわとびで 軽やかに

特集

## 元気な人こそ健康診断を受けましょう...4

ネコの形の温湿度計を70名様にプレゼント...4



特に太もも前側の大腿四頭筋、ふくらはぎの下腿三頭筋、腕の上腕三頭筋を鍛えることができます。



なわとびは短時間で体温を上げ全身の血行を促進するので、肩こり予防に有効です。



なぜ健康づくりに役立つのか、その理由はこんなにあります。



なわとびによって意図的に体を動かすことで、体力の維持・向上につながります。



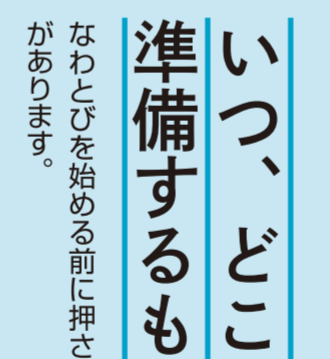
跳び続けると酸素運動となり、大量の酸素が必要となるため心肺機能が向上し、持久力がアップ。



連続で跳んだり速く跳んだりすると、体幹が安定。体のバランスが保たれ転倒防止に効果的。



リズムに合わせて行う運動は幸せホルモンのセロトニンの分泌を活性化。ストレスも緩和されます。



毎分120~160回で行うなわとびと、時速13.8kmのランニングは時間あたりの消費カロリーは同じです。



着地による衝撃は骨への刺激になり、骨をつくる骨芽細胞が活性化して骨量が増え、骨が強くなります。



手と足のリズムを合わせるために脳が活性化。記憶力や思考力が向上するといわれています。



いろいろな技があるので、次から次へと新しい技に挑戦でき、それらを克服すると満足感が得られます。

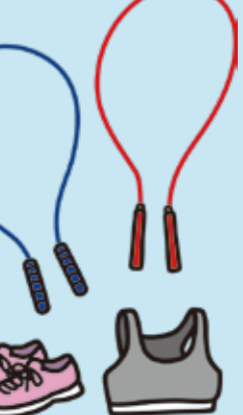
## 食後やコンクリートの上は避ける

消化不良を避けるため食後は2時間は空けて。夜行うときは就寝1時間前までに。コンクリートの上や、芝や草が生えている場所は不向き。



## 自分に合ったなわとび動きやすい服で

ビニールやワイヤー、綿、ビーズなど、なわの素材はさまざま。回数や消費カロリーが表示されるものも。回して使いやすいなわを選んで。クッション性のある運動靴と動きやすい服装で。女性はスポーツブラ着用がおすすめ。



## 持病がある人は事前にかかりつけ医に相談

心臓病や高血圧などの持病がある人や、膝や腰などに痛みがある人は、事前にかかりつけ医に相談を。なわとびの最中は適度な水分補給を心がけて。途中で体調が悪くなったときは中止を。周りの人になわが当たらないような配慮も大切。



イラストレーション: 千野エー

クズリンです。

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

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。

- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- 2 4月号を読んで、なわとびを日々の運動に取り入れたいと思いませんか?(思う/思わない)
- 3 ②の答えを選んだ理由を教えてください。
- 4 普段、健康のためにやっている運動があれば、具体的に教えてください。
- 5 薬局へのご意見・ご要望
- 6 Lifeへのご意見・ご要望
- 7 郵便番号・住所 8 氏名 9 性別 10 年齢
- 11 電話番号

※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/@2025LIFE-04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

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。

プレゼント 70名様 温度は21度、湿度は42%だよ



## おしゃべりと光で 温度と湿度をお知らせ

頭を1回なでるように押しとしゃべり、2回押しと温度と湿度をお知らせ。また、部屋の快適度を、赤は警告、黄色は注意、緑は快適と、光で知らせます。気づきにくい熱中症対策にも。60分に1回、自動でおしゃべりをするので、高齢者や子どもに人気です。

にゃんこ計 温湿度計(ミケネコ) W60×D105×H72mm 単4電池3本使用(電池別売) 3,828円(税込) ハシトトップイン ☎03-3610-3435

○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(株)クラス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。

## 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。

Healthy Life Club https://www.healthylifeclub.net/

次号予告 5月号は「冷凍調理」を特集します。どうぞ楽しみに。

元気応援 薬局 class A 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。

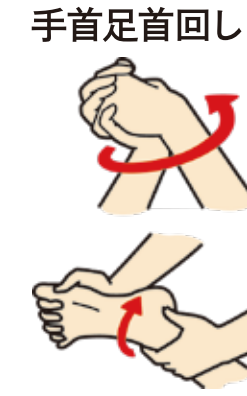
処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

# さあ始めよう! 跳べば心も体も 軽やかに

なわと少しの場所があれば、いつでも、誰でも、一人でも楽しめるなわとび。なわがなければ、エアなわとびを試すのもお勧めです。ちょっと懐かしいなわとび、さあ、始めましょう。

## まずは準備運動

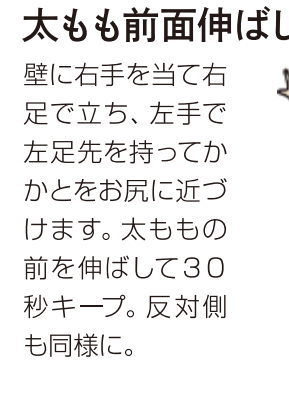
いきなり行くとケガの原因に。始める前に手足の筋肉をしっかりほぐしましょう。



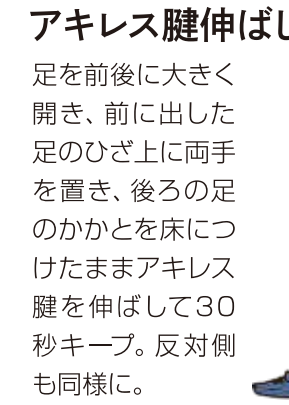
**手首足首回し**  
両手の指を組み、手首を左右に回します。片方の足首を同じ側の手でつかみ、反対側の手の指を足の指の間にに入れて左右に回します。反対側も同様に。各10回。



**ひじ伸ばし**  
片方のひじを曲げて頭の後ろに回したら、そのひじを反対側の手の指で後ろに押し、腕をしっかりと伸ばし、30秒キープします。反対側も同様に。各10回。



**太もも前面伸ばし**  
壁に右手を当て右足で立ち、左手で左足先を持ってかかとをお尻に近づけます。太ももの前を伸ばして30秒キープ。反対側も同様に。



**アキレス腱伸ばし**  
足を前後に大きく開き、前に出した足のひざの上に両手を置き、後ろの足のかかとを床につけたままアキレス腱を伸ばして30秒キープ。反対側も同様に。

## なわの扱い方

なわの扱い方を間違えると、連続で跳んだり、長く跳ぶことが困難に。

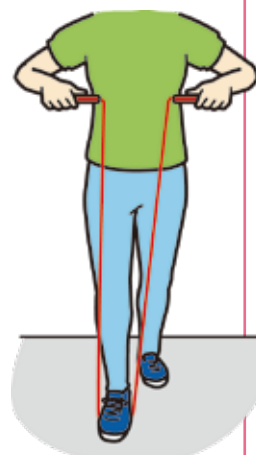
### グリップの持ち方



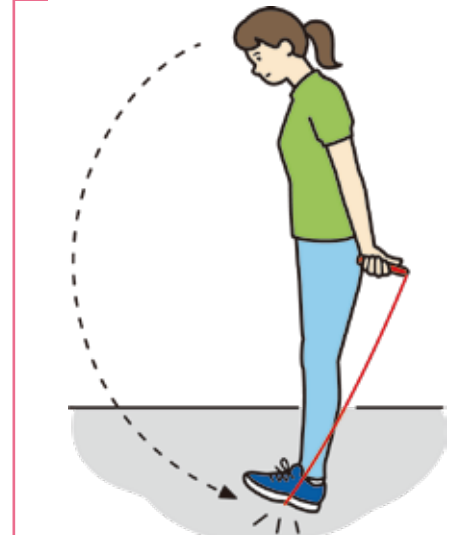
親指は上から伸ばして押さえ、ひと差し指は軽く曲げ、中指・薬指・小指はグリップを包むように握ります。小指がグリップからはずれないように。

### なわの調節方法

片足でなわを踏み、なわを引き上げてグリップが腰～胸の高さになるように長さを調節。なわとびをしたとき、なわが頭上10～15cm離れるくらいが長さの目安。



### なわに慣れる



うまく跳べないときは、なわを後ろから前に大きく回し、両足のつま先でなわをキャッチする練習をしましょう。慣れてきたらキャッチをジャンプに変えて。

## 跳んでみよう

準備ができれば、早速跳んでみましょう。基本の両足前跳びができれば、2回跳びやグーパー跳びなどさまざまな技に挑戦。  
\*なわとびに限らず、トレーニングは週3回以上行うと効果的といわれています。まずは週3回、それぞれ10回1セットで3セットくらいから始めてみましょう。

### なわの回し方

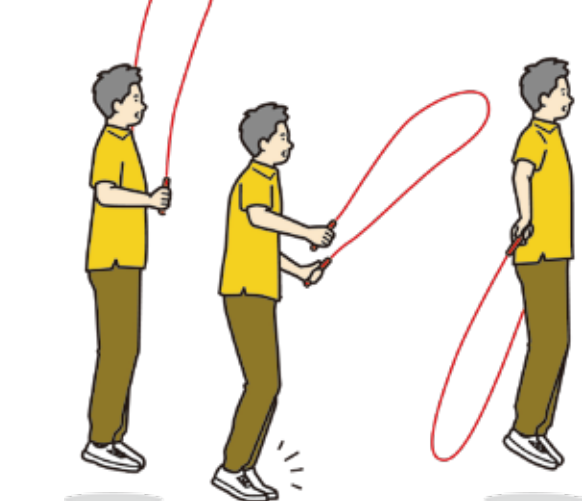
- 肩からひじまではなるべく動かさない
- 手首を使って回す
- 腕は体からあまり離さない
- 手首は腰の脇あたりで、体より少し前
- 力を入れない



### 跳び上がり方

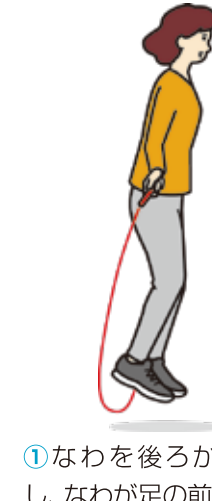
- 視線はまっすぐ前に
- お尻は突き出さない
- つま先で地面を蹴って軽く真上に跳び上がり、つま先からおりる
- 着地のとき、つま先とひざは同じ向きに
- ひざ、足首を軽く曲げて着地

### 2回跳び



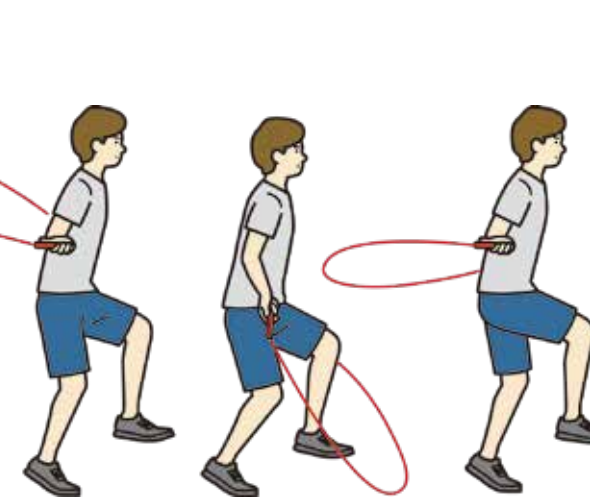
①なわを後ろから前に大きくゆっくり回しながら跳ぶ準備をします。②なわが頭上に来たときに両足を揃えて1回跳びます。③両足で着地し、なわが足の前に来たらずらに再度跳びます。

### 両足前跳び



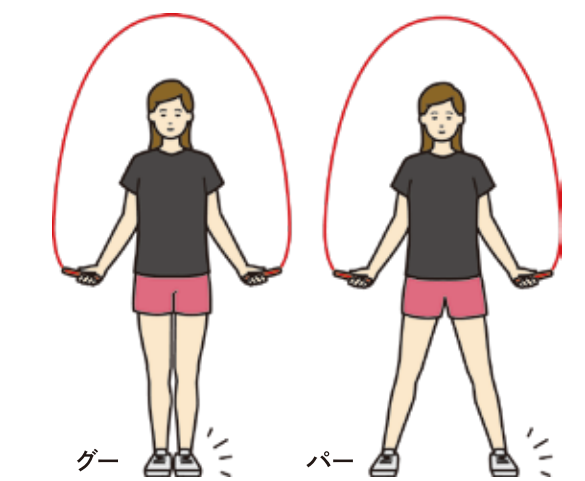
①なわを後ろから前に回し、なわが足の前に来たらずらに両足を揃えてつま先で跳び上がり、なわを足の下にくぐらせます。②両足で着地し、なわが来るのを待ちます。

### かけあし跳び



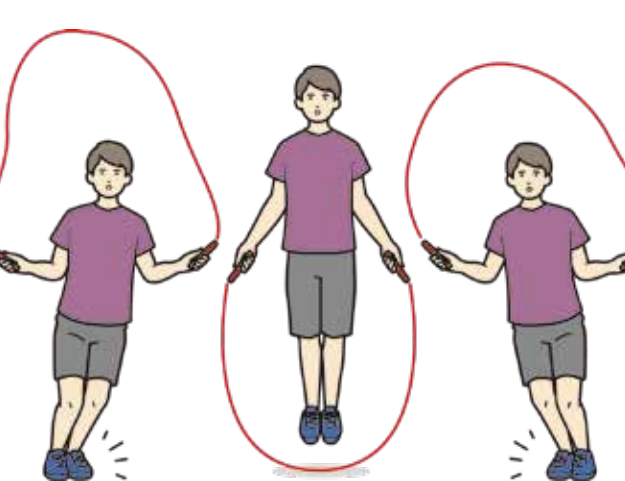
①なわを後ろから前に回しながら、左足を前に上げます。②なわが下に来たら左足でなわを跳び越え、左足で着地し右足を上げます。③足を入れ替え、右足で着地し、左足を上げます。

### グーパー跳び



着地のときの足を交互にグー、パーにする跳び方です。①両足前跳びをして両足を閉じて着地します(グー)。②次に跳んだときは両足を左右に開いて着地します(パー)。③①②を繰り返します。  
\*足を前後に開いて跳べばチョキになります。

### スキヤー跳び



①まず両足前跳びをします。②次になわが目の前を通って下に来たら、体のバランスを保ちながら両足を右に動かして跳びます。③次になわが下に来たら、両足を左に動かして跳びます。

### 両足後ろ跳び



①なわを大きく後ろに回し、なわが頭上に来たら跳ぶ準備をします。②なわが足元まで来たらずらに両足を揃えてなわを跳び越え、つま先で着地。③同じリズムでなわを回し、跳び越えます。

### 足の痛い人などに おすすめ

#### 跳ばないなわとび サイドスイング

なわでハの字を描く運動。両腕を体の右側へもってきて、後方から前へとなわを回します。なわが頭上に来たら両腕を左側へと動かし、体の横で後方から前へとなわを回し、これを繰り返します。

### なわを使わない エアなわとび

エアなわとびなら自宅でもできます。集合住宅ではマットなどを敷いて振動対策を。30秒で60～70回の跳躍を1セットとし、3～5セットから始めて。ペットボトルを持って行うのもおすすめです。

## なわとびの後は整理運動

筋肉痛を和らげたり、翌日に疲労を残さないために整理運動を忘れずに。

### お尻のストレッチ

**【立った状態で】** 右足を曲げて左足のひざの上に置き、右手は右足のひざ、左手は右足首のせて下に押しします。  
**【寝た状態で】** 右足を曲げて左足のひざの上に置き、両手で左足の太ももを抱えて引き寄せます。反対側も同様に。



▲立った状態



▲寝た状態

### 太もも、ふくらはぎのマッサージ

**【太もも】** 手の平全体を太ももに当て、ひざに向かってやさしくさすりします。  
**【ふくらはぎ】** ふくらはぎの前側に親指が来るようにしてふくらはぎを包み、足首からひざに向かって骨に沿ってさすりします。



▲太もも(立って) ▲ふくらはぎ(座って)

## 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～Cをつなげてできる言葉は? 答えは、4ページにあります

1	2	3	4	5
6			7	
8			9	10
		11		
	12		13	14
15				

**〈タテのカギ〉**

- 多くは祝福の為、人の体を横にして、大勢で何回も投げ上げること
- 初産の子
- にぎりこぶし
- 尊敬する友人
- 万葉集の歌は、相聞、挽歌、○○の三つに分類されている
- 過去を顧みること
- 食パンのかたまりを数える語
- 問題にしないことを「○○にもかけない」という

**〈ヨコのカギ〉**

- 人を笑わせるおどけた言葉や動作。○○師
- マンタはオニイトマキ○○
- 片目でまばたきして目配せすること
- 味がとても美味しいことを「○○が落ちる」という
- 世にたくさんある、くだらないものを「○○無縁」という
- 仮に他のものの姿を真似て装うこと
- 普通と異なっていて、あやしく不思議なこと
- セ氏はセルシウス、○○はファーンライトの名が由来
- 主に鍋料理に使われる深海魚

**知って脳活** **ことわざ** 🏠

【住めば都】…辺りなどところであっても、住み慣れれば都と同じように住み心地が良くなる。春は環境が変わる季節。慣れるまで焦らずに。

## ゲンキ レシピ vol.165

### コールスローサンド

調理時間: 20分 エネルギー: 約280kcal  
食塩相当量: 約0.8g

**野菜がたっぷりとれる**

コールスローをはさんだサンドイッチです。ゆで卵と一緒に、はさんでボリュームを出しました。カスクルト用のパンがなければ、バゲットや食パンなど、好みのパンをお使いください。ふわふわのパンより少し硬めのパンがおすすめです。

**材料(2人分)**

- カスクルト用のパン…2個
- ゆで卵…2個
- キャベツ…葉2～3枚
- ニンジン…1/8本
- ツナ缶(水煮)…1/2缶
- マヨネーズ…小さじ2
- カレー粉…少々
- 塩…少々

**作り方**

- ゆで卵は1個を4～5枚にスライスし、ツナ缶は水気を切っておく。
- キャベツとニンジンは千切りにして塩少々を振ってよくもみ、一度水で洗って、手でぎゅっと水気を絞りボウルに入れる。
- ②にツナとマヨネーズを入れ、カレー粉(なければコショウ)を振ってよく混ぜる。
- パンに切れ目を入れてトースターで焼く。
- パンが焼きあがったらゆで卵を切れ目に入れ、その上に③のコールスローをたっぷりはさんでできあがり。

🍞 **お好みのパンでも**

レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

取材協力: 特定非営利活動法人日本なわとびプロジェクト理事 後藤廣生  
 〇参考資料: 『3人どうの絵本 なわとび』(西園一由監修/あかね書房) 『すぐわかるなわとび』(前村真行著/信成社) 『できたよ、なわとび』(太田昌彦監修/ベースボール・マガジン社) 『わけがくがくンと速く走る! なわとびがクルッと跳べる! さかあがりクルッとできる! おうちで1週間レッスン』(野村真子監修/主婦の友社) 『誰でもできる楽しいなわとび』(堀本美男 監修/主婦の友社) 『図解なわとび』(太田昌彦監修/大塚書房) 『なわとび練習百科』(監修:藤・そうじしん) 『なわとび』(伝承遊びを伝える会/文芸春秋) <WEB>『長時間で効率的! 全身を鍛える「縄跳び」トレーニング 完全版』(NHK) <4ページ>『NHKきょうの健康』2023年4月号、2022年4月号、2021年4月号、2020年4月号