あんてん通信

健康サポート情報紙
ANTEN TSUSHIN
2025 年 9 月号

「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント　スポーツによるケガを予防するために

これから季節は徐々に秋へと歩みを進めていきます。暑さが和らぐのを機に、新たにスポーツを始めるという方もいるでしょう。また、運動会への参加を予定されている方もいるかと思います。そうした中で増えてくるのがケガです。普段あまり体を動かしていない方は特に注意せねばなりません。

●ウォーミングアップは不可欠

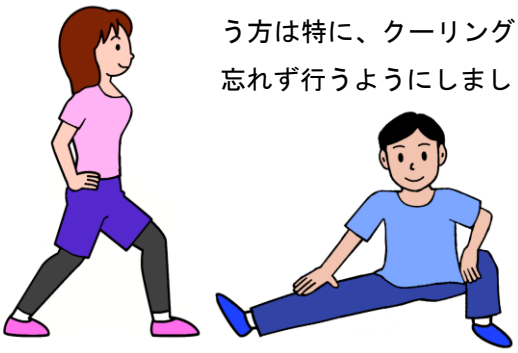
ケガを予防する上でまず必要なのが、事前のウォーミングアップです。軽いジョギングやストレッチなどをすることで体温・筋温（筋肉の温度）が上がり、関節や筋肉がスムーズに動くようになります。ただ、ウォーキングやジョギングといった軽い運動は、それ自体がウォーミングアップになるため、必ずしも事前に行う必要はありません。

●暑いときのウォーミングアップ

じっとしていても汗をかくような日は、ウォーミングアップをしなくても体温が上昇します。とはいえ、筋温が上昇しているわけではありません。暑いときでもウォーミングアップは必要です。ただ、体温を上げすぎると逆効果になるため、短時間で効率よく行いましょう。逆に寒いときは、入念に行ってしっかり体を温める必要があります。

●クーリングダウンも忘れずに

運動後に行うジョギングやストレッチをクーリングダウンといいます。血流を促し、運動で傷ついた筋組織を修復させる効果があるので、ケガの予防に繋がります。筋肉痛が心配という方は特に、クーリングダウンを忘れず行うようにしましょう。



おすすめ 旬レシピ　梨のコンポート

旬の梨を使った大人のスイーツをご紹介。梨はそのまま食べるのが一番という方が多いでしょう。でも、傷みかけている、余ってしまった、といったケースもあります。そんなときは、ひと手間加えておいしく変身させましょう。

★ 材料　（2 人分）

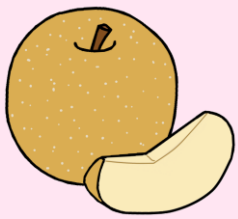
梨 1 個　白ワイン 200ml　砂糖 大さじ 3　はちみつ 大さじ 1
レモン汁 小さじ 2　ミント お好みで適量

★ つくり方

1. 梨は皮をむき 8～12 等分のくし形に切り、芯をとります。
2. 鍋に白ワイン、砂糖、はちみつを入れて強火にかけます。
3. 煮立ったら梨を入れ、クッキングシートなどで落とし蓋をし、中火で 15～20 分煮ます。
4. 火を止めて粗熱が取れたらレモン汁を加え、冷蔵庫で冷やしてから器に盛りミントを添えます。

PICK UP　な し

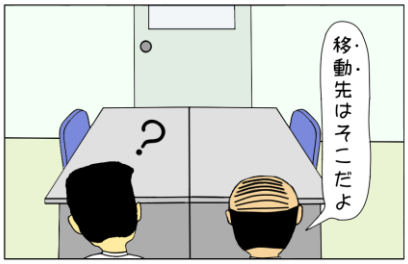
世界中で古くから栽培されている果物で、日本でも弥生時代から食べられていました。国内で流通しているのはおもに日本梨（和梨）。日本梨は、「豊水」「幸水」といった赤梨と、「二十世紀」などの青梨に分けられます。90%が水分ですが、各種ミネラルや食物繊維のほか、ビタミンＣなども含まれています。



カレンダーのどの日も明日ほど重要ではない。　ロイ･W･ハワード

あっさり君

くまだ まつお



CALENDAR 9月 September

1(月)	防災の日　キウイの日	16(火)	マッチの日　競馬の日
2(火)	靴の日　宝くじの日	17(水)	世界スカウト平和の日
3(水)	クエン酸の日　ベッドの日	18(木)	かいわれ大根の日
4(木)	くしの日　串の日	19(金)	苗字の日
5(金)	国民栄誉賞の日	20(土)	秋彼岸入　動物愛護週間(～9/26)
6(土)	黒酢の日　黒豆の日　妹の日	21(日)	世界アルツハイマーデー★
7(日)	白露　喘息デー	22(月)	孤児院の日
8(月)	国際識字デー	23(火)	秋分の日　秋彼岸
9(火)	重陽の節句　救急の日	24(水)	環境衛生週間(～10/1)
10(水)	世界自殺予防デー	25(木)	主婦休みの日
11(木)	アメリカ・愛国者の日	26(金)	伊勢湾台風の日　ワープロの日
12(金)	宇宙の日　マラソンの日★	27(土)	世界観光の日
13(土)	世界陸上選手権(日本・～9/21)	28(日)	国民スポーツ大会(滋賀・～10/8)
14(日)	大相撲九月場所(～9/28)	29(月)	クリーニングの日　洋菓子の日
15(月)	敬老の日　老人の日　ひじきの日	30(火)	交通事故死ゼロを目指す日

★マラソンの日（9 月 12 日）

紀元前 450 年のこの日、アテネの一兵士が戦争の勝利を伝えるため約 40km 走ったことに由来。1896 年の第 1 回オリンピックでマラソンが初めて行われました。今年もいよいよマラソンシーズンが始まります。

★世界アルツハイマーデー(9 月 21 日)

認知症への啓発を促すため、国際アルツハイマー病協会（ADI）と世界保健機関（WHO）が共同で 1994 年に制定。第 10 回国際アルツハイマー病協会国際会議の開催初日がこの日とされました。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

Medical Index メディカル インデックス

サイレントキラー《silent killer》

直訳すると「沈黙の殺し屋」。自覚症状がないまま進行し、突然命に関わる状態に陥るような病気の通称として用いられます。殺し屋が静かに忍び寄り、危険性を感じていない相手の命を突然奪う様から、比喩的にこうした言葉が使われるようになりました。すい臓がんなどさまざまな病気がこれに該当しますが、特に生活習慣病の別名として使われます。その要因となる血圧、血糖値、コレステロール値は「三大サイレントキラー」とも呼ばれます。これらは数値が高くなってもほとんど自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞といった命に関わる病気を引き起こすため、注意が必要です。

佐々木のひとりごと

運動会からイメージする季節は？ そう問われると、多くの人が秋と答えるでしょう。実際、運動会は9月から10月にかけて多く実施されます。俳句でも、運動会は秋の季語とされています。しかし、近年はそうした「常識」も変わってきました。▼最近の調査によると、学校で運動会が行われる時期は、秋よりも春の方が多くなっているようです。地域差はありますが、全国的に見ると、9～10月よりも、5～6月に開催する学校の数が上回っています。▼変化をもたらした原因は、みなさんご承知の通り、暑さです。熱中症予防のため、少しでも涼しい時期に実施したいと考えるのは自然な流れといえるでしょう。▼地球温暖化の影響は多岐にわたりますが、運動会という身近な文化にも変化をもたらしているわけです。こうしたことも一つのきっかけとして、気候変動への関心を高めていきたいですね。

あんてん堂

〒226－0016
横浜市緑区霧が丘5－21－14
電話　045－878－0028
FAX　045－921－5078
URL　https://www.antendou.com/
代表　佐々木直人

●受付時間
午前 10 時～午後 11 時

●定休日
日曜日