

◆ 負担を軽減する背骨の構造

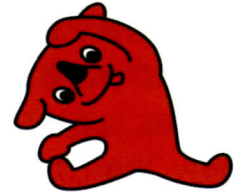
人の背骨は前後に緩やかカーブした S 字構造をしています。この背骨にかかる重みや歩行時の衝撃を和らげ、人が直立姿勢をとれるように安定させています。

◆ 背骨のゆがみや骨盤の傾きが腰痛を引き起こす

姿勢の悪さによって背骨が歪んだり、腰への負担の蓄積によって腰椎を構成する骨や椎間板が変形すると、背骨の S 字カーブが崩れてしまいます。すると腰への負担や衝撃を吸収・分散する機能が低下する為、腰椎に大きな負担がかかります。また骨盤の傾きも背骨の歪みの原因の 1 つです。

◆ 骨盤の傾きは運動で改善できる

骨盤は年齢とともに前に傾いていきます。ですが、お腹・お尻・太ももの筋肉を鍛えておけば、骨盤の傾きは抑えられます。筋肉はどんなに高齢になってからでも強くすることができます。



無理なく続ける減塩のヒント その②

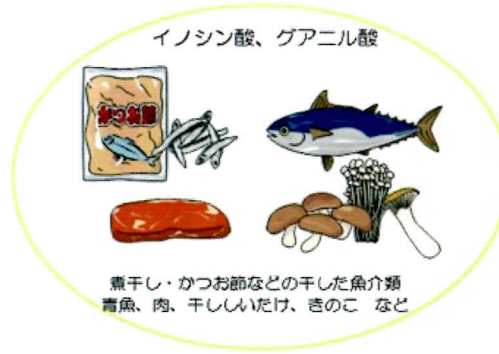
「いきいき新聞第7号」に続き第8号では減塩のヒント～その②を紹介します。

第7号では『だしの効果で減塩』について紹介をしました。

① うまみたっぷり減塩

うまみのある食材を料理に使うと、塩分が少なくてもおいしく感じます。

また、別の種類どうしのうまみをかけ合わせることで、相乗効果が生まれより風味豊かにおいしくなります。



② 味に強弱で減塩

塩分は徐々に減らして、薄味にならして行くことが必要です。1品は今まで通り、それ以外のおかずは薄味にすると味にメリハリがつくため、薄味の物足りなさをカバー出来ます。



野田健康づくり協議会とは・・・行政や職場、各団体でバラバラに行ってきた健康づくり活動をつなぎ、生涯を通じた継続的な健康づくりができる体制づくりをめざしています。（事務局：野田保健所 04-7124-8155）

【参加団体】（50音順） 学識経験者・柏労働基準監督署・（一社）柏労働基準協会・キッコーマン食品(株)・キッコーマン総合病院・小張総合病院・JAちば東葛野田地区経済センター・全国健康保険協会 千葉支部・東葛北部地域産業保健センター・野田市医師会・野田市歯科医師会・野田市薬剤師会・野田市食生活改善推進員・野田市関宿商工会・野田保健所・野田市役所・野田商工会議所・バスコ利根工場・スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田