

就任のごあいさつ

新潟市消費生活センター所長
溝井 晋平氏



本年4月より新潟市消費生活センターに着任しました溝井です。

貴協会におかれましては、日頃より、消費生活安定の向上に日々取り組んでおられ、さらに、環境問題や食の安全についても消費者のリーダー的な役割をされていることに心より敬意を表します。

消費生活の分野は初めての職場になりますが、消費者側の視点を常に尊重しながら、この業務に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

実践しているエシカル消費は、環境にやさしい消費です。マイバックの使用とリサイクル商品の購入を心掛けています。

「新潟市消費者協会」のホームページと「支部だより」のブログ、のお知らせ

今年度、ホームページを少しリニューアルしました。各部会の活動を中心に協会の動きが会員だけでなく、市民や行政・企業の方々にも知っていただける内容にしていきたいと思っています。

会員のお宅で実際に作っておられた、郷土の食材や郷土に伝わる料理を紹介してきた「新潟の味」は終了することにしました。170回以上も掲載できたことは会員の皆様のご協力があったからこそ、感謝いたします。このお料理はこれからもホームページに残しておきますので、ご利用いただけると幸いです。

各支部の情報は、トップページにある支部名をクリックしていただくと支部のHP 係が運営している「〇〇支部だより」をブログで見ることができます。ご活用ください。(HP 管理更新係 桜井)

健康ひろば

= 筋肉 =

筋肉は骨格筋・平滑筋・心筋に大別されるがここでは主に運動をつかさどる骨格筋をテーマとしたい。

なぜ今、筋肉か！

健康な毎日を過ごせることはありがたいことです。加齢とともに衰えを感じ始めていませんか？しかし同年代でも活動的で元気な人がいます。それは心と身体の健康維持です。フレイル（虚弱）の改善、要介護状態になる前の健康維持、その為の筋力低下を防ぎましょう。日常生活が支障なくおくれる事が大切だと言えます。構えて新しいことを始めるのではなく、今自分ができる運動をしましょう。寝たきりの人や無重力飛行をしてきた宇宙飛行士の筋肉量の衰えは誰もが知るところ



筋肉の重さは体重比
成人男性の 42%
同 女性の 36%
骨格筋の細胞成分の
20%がタンパク質で
占められている

令和元年 10 月 1 日現在政府調査によると日本の 75 歳以上の人口比率は 14.7%、65 歳以上（高齢化率）は 28.4%で超高齢化社会となっている。あるデータによると 75 歳以上の 5 人に 1 人が要介護になるとも言われています。平均寿命が延びる一方で介護を必要とする人が増え、家族の負担も大きくなります。

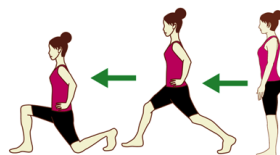
3つの筋トレ



② 上体おこし



① スクワット



③ ランジ

【筋膜リリースってなに？】

筋肉は 1 つの束だけではなく、いくつもの束が集まって大きな束となっています。更に筋膜という薄い膜でつつまれています。

その筋膜が厚くなったり、滑りが悪くなると凝りや痛みが出ると言われています。筋膜をほぐすことにより筋肉が柔軟になり動きがスムーズになります。筋肉をほぐし、健全な状態にすることを筋膜リリースといいます。

編集後記

新年度、最初のくらしの広場をお届けします。「新様式・ニューライフタイル」が定着して久しい。日常の暮らしに衛生管理は徹底されたに思える。しかし、人との交流はいまだおぼつかない。今の暮らしの有り様が過去の経験となり、教訓として活かされることを望む日々です。

編集委員一同