

心身の老化は防ぐことが可能です！

こんにちは！

地域包括支援センターです

保健福祉課内 地域包括支援センター TEL 47-8009

わが国は世界トップクラスの長寿国となりました。でも、これからは、ただ「長寿」を目指すのではなく、何歳になっても自分らしくいきいきと暮らし「活動的な85歳」を目指したいものです。

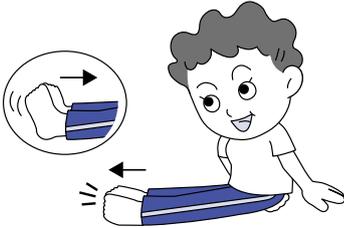
「老化は仕方がないこと」と考えていませんか？実は最近の研究では、そうではないことが明らかになってきました。高齢者が心身の機能を低下させてしまう最大の原因は「もう歳

まず、軽い運動から始めてみましょう！

足首の曲げ伸ばし

- ①両手を後ろにつき、ひざを伸ばして座ります。
- ②背中を伸ばし、足首をできるだけ、からだの側に曲げます。5秒間ほど停止した後、今度は、足底に向けてしっかりと伸ばします。
- ③これを5〜10回くり返します。

かかとを持ち上げる気持ちで行うと効果的!!



だから「おっくうだから」と身の回りのことや家事、外出をしなくなることにあります。

このような不活発な生活は筋力や意欲を低下させ、やがて寝たきりや認知症を招くことにつながります。

介護予防のためには、日常の家事などであるべく体を動かし、それに加えて適度な運動も取り入れていくことが効果的です。

片足上げ

- ①背中をきちんと伸ばした姿勢で座ります。
- ②ひざを伸ばしたまま、片方の足をゆっくり持ち上げます。
- ③無理に伸ばしすぎないように注意し、ゆっくりと下ろします。
- ④片足ずつ、左右それぞれ10回行いましょう。

ひざが痛む人は軽く曲げたまま行いましょう！



食改

みつばちゃん 知恵袋

スポーツでさわやかな汗を流した後などには、ぴったりのメニューです。梅の酸味がほどよく効いて疲れた体をいやしてくれるでしょう!!



「アジとイカの梅マリネ」

《材料》

- アジ……………小4匹
- イカ……………2杯
- レタス……………4〜5枚
- 大根……………50g
- 玉ネギ……………50g
- ミョウガ……………2個
- 青ジソ……………4枚
- トマト……………中1個

梅ソース

- 梅干……………3個
- 梅ワイン……………大さじ5
- 酢……………大さじ2
- オリーブ油……………大さじ1
- 淡口醤油……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2

《作り方》

- ①アジとイカは、さしみ状に切る。
- ②レタス、大根、玉ネギ、ミョウガは、きざんで水につけ、シャキッとさせておく。
- ③器に②の野菜を盛り、その上に①のアジ、イカを盛る。
- ④くし型にトマトを切り、青ジソを千切りにして③に盛り付ける。
- ⑤食べる直前に、梅ソースを全体にかける。

いろんなサラダにお試ください。梅の酸味がおいしいよ！

