



# いきいき介護



## やってみよう!いきいき百歳体操

いつまでも健康でいきいきとした生活を送るためには、「立つ」「歩く」など、日常生活の動作に必要なとされる筋力を維持、向上させることが大切です。

### いきいき百歳体操

椅子に腰掛けながら行う、高齢者向けに開発された筋力体操。自分の体力に合わせたおもりを使ってゆっくりと手足を動かす運動です。



「1・2・3・4」で肩の高さまで腕を前に上げ、「5・6・7・8」で元の位置まで腕を下ろします。

「1・2・3・4」で肩の高さまで腕を横に上げ、「5・6・7・8」で元の位置まで腕を下ろします。

足の裏がしっかり床に着くよう座ります。「1・2・3・4」でゆっくりと立ち上がり、「5・6・7・8」でゆっくりと椅子に座ります。



「1・2・3・4」右足を横に上げ、「5・6・7・8」で元の位置まで下ろします。10回終わったら左足を行います。

「1・2・3・4」右足を後ろに上げ、「5・6・7・8」で元の位置まで下ろします。10回終わったら左足を行います。

「1・2・3・4」で右膝を伸ばします。つま先はしっかり自分の方に向け、「5・6・7・8」で元の位置まで下ろします。10回終わったら左足を行います。

こんな効果が期待できます

週1回以上の継続が効果的。筋力がついてくると動くことが楽になり、転倒しにくい体になるので、骨折や寝たきりになることを防げます。地域で集まって体操をすることで、みんなで元気な地域づくりにもつながります!

健康長寿課 高齢者生活支援係 ☎お太助フォン 47-1281

# 健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

## 健康あきたかた21推進中! 「こころ」と「からだ」の健康

日々、私たちは肉体的にも精神的にも、色々な刺激を受け生活しています。その刺激が強すぎると、心が疲弊し心身のバランスが崩れ、体調にさまざまな変化が生じます。そういった刺激やストレスを完全に無くすことは難しいですが、ため込まないよう自身のストレス発散方法を見つけ、日ごろから生活習慣を整えることで、「こころ」と「からだ」を健康に保てるよう意識してみましょう。

### 心身のバランスが崩れると...

#### からだの変調

- ・頭痛
- ・肩こり
- ・めまい
- ・動悸
- ・食欲低下
- ・下痢、便秘
- ・寝つきが悪い

#### こころの変調

- ・イライラする
- ・怒りっぽい
- ・不安感
- ・無気力
- ・疲労感
- ・抑うつ感
- ・集中力の低下

### 日ごろから意識しましょう

**食事**

- ・バランス良く食べる
- ・楽しい雰囲気でする

**運動**

- ・自分にあった適度な運動を心掛ける

**睡眠**

- ・眠りやすい環境を整える

こころの不調に早めに気づき、対応しても回復が難しい場合は早めに専門機関へ相談してください。

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

## 食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

### 《みんな大好き丼ごはん》

レシピ

#### 牛そばろ丼

(1人分)エネルギー452kcal 塩分1.7g

【材料(4人分)】

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| ごはん.....600g(茶碗4杯) | [A]             |
| 卵.....4個           | 水.....90ml      |
| 塩.....小さじ1/4       | 酒.....小さじ2      |
| 紅しょうが.....20g      | しょうゆ.....大さじ1   |
| 牛ひき肉.....160g      | 砂糖.....大さじ1・1/3 |
| 干しいたけ.....中4枚      | [B]             |
| ゆでたけのこ.....40g     | ごま油.....小さじ1/6  |
| おろししょうが.....小さじ2   | 塩.....ひとつまみ     |
| ほうれん草.....120g     | 砂糖.....ひとつまみ    |



【作り方】

- ①水でもどした干しいたけと、ゆでたけのこをみじん切りにする。
- ②鍋に牛ひき肉・A・おろししょうがを合わせて中火にかけ、菜箸4~5本でかき混ぜながら火をとす。肉の色が変わったら①の干しいたけとたけのこを加えて混ぜ続け、煮つめてそばろにする。
- ③ほうれん草は熱湯で1分ほどゆで、水にとって水けを絞り、長さ3cmに切りそろえて、Bの調味料であえる。
- ④卵に塩を加え入れ、よく溶きほぐして弱めの中火にかけ、菜箸4~5本で混ぜ続けて炒り卵にする。
- ⑤器にごはんをよそい、②③④を盛りつけて紅しょうがをのせる。

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633



### 移動献血 400ml献血

『命をつなぐ献血』にご協力を

2月21日(金) 13時30分~16時  
八千代病院介護医療院

毎月19日は食育の日