

健康のためのワンポイントアドバイス



「寒い季節もストレッチ」

まだまだ寒い季節が続きます。コタツに入ったら動けないなんて人も多くいるのでは？

しかし、この寒い季節こそ、背すじを伸ばしましょう。筋肉は冷えていると十分な働きができなくなります。そんな時に無理な作業をすると“にくばなれ”になってしまうこともあります。特に、起床時、「寒い、寒い」と言いながら布団にいつまでも入っている、身体は益々動きにくくなります。起床時は、1日の中で最も身体が硬くなっている時ですから、まずは起床時にゆっくりとストレッチをして、1日の活動の準備をしましょう。そして、最もストレッチの効果があるのは、1日の仕事を終えて、入浴後から就寝するまでの時間です。1日の始まりと終わりに、ゆったりとしたストレッチをするのが理想と言えるでしょう。



ストレッチの効果は、その方法によって色々ありますが、ゆったりと行うストレッチは、基本的には筋肉をリラックスさせ、手足の循環を改善し、リラックスすることによって副交感神経の働きを高め、身体を休めることに繋がります。また、1日使った筋肉にたまっている疲労を取り除き、筋肉をメンテナンスする効果も期待できます。

ストレッチの方法として、伸ばしたい部位を少しずつゆったりと持続的に伸ばしていくことです。この時に、誰かに押しってもらうとか、反動を使ってやると怪我の原因になりますので、注意が必要です。自分自身で、ストレッチする筋を意識しながら、痛みが出ない程度の強さで伸ばします。ストレッチをする時間は、1つの部位におよそ30秒程度かけて行います。この時には、呼吸は止めずにゆったりとした呼吸を心がけましょう。

起床時には、布団の中で少しずつ筋肉を伸ばして1日の準備体操に、就寝前にはお風呂上がりにリラックスした時間を作ることで疲れを癒す。そんなストレッチが、寒い冬を乗り切る1つの方法になりますよ。

＜文：愛知医療学院短期大学教授 鳥居昭久(理学療法士)＞

しよっかいさんおすすめ!

健康レシピ



豚肉の カリカリポテト焼き

【材料 2人分】

豚もも肉薄切り …… 50g

じゃがいも …… 1個

小麦粉 …… 大さじ1

粉チーズ …… 大さじ1

塩・こしょう …… 適量

サラダ油 …… 適量

レタス …… 2枚

ミニトマト …… 4個

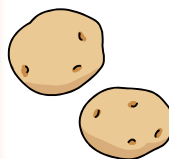
【作り方】

① 豚肉は食べやすい大きさに折り、塩・こしょうをふる。じゃがいもは皮をむいて、薄い細切りにする。(水にさらさない。)レタスは、食べやすい大きさにちぎる。

② ①のじゃがいもに塩・こしょう、小麦粉、粉チーズを混ぜ合わせ、①の豚肉にぎゅっと押し付ける。

③ フライパンにサラダ油を熱し、②のじゃがいもの面を下にして、弱火から中火でこんがり焼き、ひっくり返して火が通るまで焼く。

④ レタス、ミニトマトを添える。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
豚肉のカリカリポテト焼き	274kcal	13.1g	0.6g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】～カリカリポテトをおいしく作るコツ～

じゃがいもを形よく焼くには、じゃがいもを切った後、水にさらさないことが大切です。でんぷんの成分が芋同士のかっつきを良くします。じゃがいもが透明になってくまでさわらずに焼くのもポイントです。また、平らに形作ると焼きむらがありません。豚肉をベーコンなど他の具材に替えるなどしても、美味しくお召し上がりいただけます。

おかずやおつまみ、おやつの一品にお楽しみください。



このように、社会福祉課では、市民の皆様が安心して暮らすためのお手伝いをさせていただきますので、お気軽にご相談ください。

障害福祉係は、障害者手帳の申請など障がいのある方に関する事務や利用できるサービス・福祉制度等の相談を行っています。また、手話通訳者を配置しており、市役所での手続きの際のお手伝いや講演会等への派遣をしています。

ようこそ 市役所へ! 14 社会福祉課



社会福祉課は、清洲庁舎の1階にあり、社会福祉係、保護係及び障害福祉係で構成されています。

社会福祉係は、民生委員、人権擁護委員、赤十字奉仕団の活動や戦没者弔慰金の申請など、社会福祉全般に関する事務を行っています。

保護係は、生活に困っている方への仕事・生活の相談や生活保護に関する事務や相談を行っています。