

健康のための

ワンポイントアドバイス



でこぼこ道を気にして歩こう

春ですね。縮こまった体を少しずつ動かして、活動的な毎日を過ごせるようにしていきましょう！

運動不足解消のため、ご自宅で運動されている方もいらっしゃると思いますが、今回は外へちょっと行ってみましょう。屋外にはいろんな刺激がたくさんあります。歩く場所ひとつ取ってもたくさんあります。舗装された道路もあれば、公園の中の土や草の上、石畳のような場所、ちょっとした石段、砂利道、坂道、曲がり角などなど。歩いていけばマンホールやちょっとしたでこぼこも。

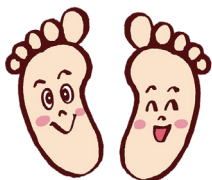
歩くときに次の点を気にしてみてください。「足の裏で地面の状態を感じてみましょう！」靴を履いたままでもいろんな状態(軟らかさ、硬さ、でこぼこ、滑りそう、引っ掛かるなど)を感じることができます。

転倒リスクを軽減するためには、下半身の筋力や関節の動きも重要ですが、感覚の低下が高齢者の転倒に深く関わるともいわれています。

足の裏から感じた刺激に対して、反応できる体を準備していくことで転倒のリスクを減らすことができます。また、いろんな状態を感じ繰り返し歩くことで、対応する力もついてきます。普段の慣れた道からも刺激は十分ありますので、あえて意識してみましょう。逆に普段通らないような道を通してみるのもいいかもしれません。足の感覚以外にも新しい発見があるかもしれませんよ。

人混みを避け、足からもいっぱい刺激を受けられる散歩コース探しも楽しそうですね。

さあ、今から散歩に「いってらっしゃーい！！無理せず楽しんでみましょう。」



〈愛知医療学院短期大学 准教授 松村仁実(理学療法士)〉

しょうかいさんおすすめ!

健康レシピ



こんにゃくとごぼうのケチャップ煮

【材料2人分】

こんにゃく(あく抜き)
(表面に切込みを入れ2cm角に切る)
..... 80g
ごぼう(乱切りにし、下茹で)
..... 60g(1/2本)
だし汁 150ml

A
しょうゆ..... 小さじ1
みりん..... 小さじ1/2
トマトケチャップ... 小さじ1
豆板醤..... 小さじ1/6
ねぎ(小口切り又は千切り)
..... 適量

【作り方】

- 鍋に、こんにゃく、ごぼう、だし汁を入れて、調味料Aを加え、煮汁がなくなるまで煮る。
 - 器に盛り、ねぎをのせる。
- ◎こんにゃくをごま油で炒めると、風味よく仕上がります。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
こんにゃくとごぼうのケチャップ煮	33kcal	1.0g	0.6g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

国立がん研究センターが定める「日本人のためのがん予防法」によると、がんリスクを減らす食生活のポイントとして、「減塩する」「果物や野菜をとる」「熱い飲み物や食べ物は冷ましてから」の3つがあります。

今回使っている「トマトケチャップ」は、トマトに含まれる旨味成分により、少ない塩分でもおいしく感じるというメリットがあります。「こんにゃくやごぼうに…トマト?」と思われるかもしれませんが、一度お試しください。



日本人のためのがん予防法
詳しくはこちら▲

広告

清須市の下水道切替工事なら!!
昭和27年創業の地元業者 **フタムラ建材店**

責任ある
工事

豊富な
経験

確かな
技術

信頼の
地域密着

株式会社 **フタムラ建材店**

清須市 フタムラ | 検索

お問合わせは **052-400-3636** (水道工事部まで)

広告

割れてなければOK!

食器

1kg **10円**
梱包は不要です

壊れてもOK!

廃家電

1kg **5円**
※冷蔵庫・洗濯機は買取不可です。

清須市 北名古屋市 あま市周辺の皆さま

不要品買取いたします

出張買取は500円でお伺い可能です!

お持ち込みください!!

資源市場

資源の買取

営業時間 9:00~17:00 火曜定休
愛知県清須市春日中沼93-2
TEL:052-938-7589

■ファミリマート 春日下之郷店

■うま屋らーめん 春日店

■コーナン 清須東店

LINE公式アカウント @shigen530

古物商許可番号 第542652101100号