は

奥村

芳子です

健康で動ける体づくりに取り いて知ったその日がスタートラインです。 「歳だから仕方ない」と思わず、 ロコモ予防に手遅れはなく、ロコモにつ



組みましょう。

コモ予防で 大夫な足腰を!

かもしれません。 ブシンドローム (通称「口コモ」) の始まり とはありませんか?実は、それが口コモティ しまい、「最近、足腰が弱ったな」と感じたこ けず、「もっとゆっくり歩いて~!」と叫んで 緒に歩いている家族や友達についてい

早めの対応が肝心です 器が、加齢の影響により衰えている状態で、 もいるので、 能力の低下を招きます。 歩く、立つといった日常生活に必要な移動の □コモは骨・関節・筋肉・神経などの運動 我慢や気付かないフリをせず、 40代から始まる人

などの、

少し力のいる家事が困難

程度の荷物を持ち帰るのが困難

いくつ当てはまりますか? ロコモチェック!!

ることができます。 口コモは、何気ない日常生活の動作で確認す

【注意!】

▽無理に試して転んだりしないように注 意してください

腰や関節の痛み、ふらつきといった症状 けてください がある場合は、受診して医師の診察を受

□買物をして1リットルの牛乳パック2本 □横断歩道を青信号で渡りきれなくなった]家の中でつまづいたり、滑ったりすること]掃除機を使ったり、布団を上げ下ろしたり ※七つの項目は全て骨や関節、筋肉などの運動器に関係し つでも当てはまると口コモの心配があります。

]片足立ちで靴下がはけない

口コモが心配な方のために、動ける体をキ ープする口コモトレーニング(略して口コ トレ)を紹介します。

ロコトレ1 ~バランス能力を養います~ 片足立ち

左右1分ずつを1日3回

②目を開けたまま、床から5セン ①テーブルなど、すぐにつかまれ る物のそばに立ちます。 で支えながら行ってもいいです 指や手

間キープ。足を変えて繰り返し チメートル片足を浮かせ、1分



(ポイント)

▼1分間が難しい場合は20秒ずつなど、 間から始めましょう

短い時

ロコトレ2 ~下肢の筋肉を鍛えます~ 簡単スクワ ット

5~6回を1セット、1日3セット

①食卓テーブルとイスで行います。 ャスターのないものを使います イスはキ

②イスに座って机に手をついて体 っくり繰り返します を支え、立つ・座るの動作をゆ

□15分ほど続けて歩くことができない

]階段を上るには手すりが必要

がしばしばある



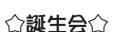
▼動作中は息を止めずに、ゆっくり呼吸しなが ら行いましょう

(ポイント)

▼太ももの前や後ろの筋肉に力が入っている ことを意識しましょう

占冠村地域包括支援センター (占冠村役場保健福祉課内56 - 2022)









デイサービスセンターでは誕生会を行いました。今月は男性の方1 名が誕生日を迎えられました。全員で「ハッピーバースデイ」を歌い、 プレゼントをお隣の方から手渡していただきました。その後は全員で ケーキを食べながら和やかにお話しをして過ごしました。※画像の一 部を加工しています。 生活相談員 近藤





までもと

めにゅう

手作り簡単保存食 手作り鮭とじゃこのふりかけ



【材料】(1回作り置き分)

- ●塩鮭(甘口) 2切れ
- ちりめんじゃこ 大さじ5
- 小ネギ
- ●白いりゴマ 大さじ2
- 1/4カップ ●酒
- ●しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

鮭は焼いて身だけにして粗めにほぐします。

3本

- ② じゃこは水でサッと洗い、水気を切り、小ネ ギは小口切りにする。
- ③ 鍋にほぐした鮭、酒を入れ、強めの中火でそ ぼろ状になるまで炒って、じゃこを加え汁気が なくなるまで炒る。
- ④ 小ネギ、しょうゆを加えて混ぜたら火を止め、 ゴマを加え、さまして容器に入れる。

ご飯

手作りじゃこふりかけ みそ汁 (オクラ・ネギ) 鶏肉と白菜のクリーム煮 海藻サラダ 大根の酢漬け 果物(みかん)

[おやつ] フルーツみつ豆

全体エネルギー 578kg/ 2. 48g 全体塩分

♪ワンポイント**☆** 冷蔵庫で4~5日保存 できます。 おにぎりの具 にしても美味 しいですよ。

【2月の行事食】

4 🖯

3 ⊟ 節分……

福豆、福茶、節分そば、恵方巻き、

いわし いなり寿司、小豆がゆ



栄養士のつぶやき (@栄養士)

初午……

節分の日に皆さんは、家庭でどんなことをしますか?豆まき、いわ し料理、節分そばに恵方巻き…。 私が子どもの頃は豆まきが節分の-大イベントでしたが、最近はいろいろありますね。

ちなみに恵方(その年の幸運を招く方角)は毎年変 わり、今年は東北東やや北の方角になるそうですよ。

●平川 みゆき

