

健康のひろば

いきいき百歳体操で介護予防

○いきいき百歳体操とは？

手首や足首に0～2kgまで10段階に調節可能な重りを巻きつけ、主に椅子に座りながら手足をゆっくりと動かし、準備体操、筋力体操、整理体操の3つの運動を行うものです。

○いきいき百歳体操をすると、どうなるの？

筋力がつき、動くことが楽になったり、転びにくい体になったりすることが期待できます。

また、いきいき百歳体操を毎週実施している高齢者ふれあいサロンの参加者の方には、介護予防ポイントとして、1人につき1回参加毎に20ポイントのAカードポイントを発行しています。

芦別市地域包括支援センターでは、ご依頼のあった高齢者ふれあいサロンなどに出向いて、いきいき百歳体操の出前講座をしています。

いきいき百歳体操を体験してみたい、新たに地域で取り組んでみたい際は、地域包括支援センター職員と一緒に実施できる方法を考え、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。

●詳細／地域包括支援センター ☎22-1573



【健康ひとコト】

あなたの心の調子はいかがですか？

例年になく少なかった雪も少しずつ始め、春が見え隠れしてきた3月。季節の移り変わりの時期であり、出会いと別れ、新生活のスタートなど、私達のライフスタイルの変化が大きい時期です。心も体もベストなコンディションで、春を迎えたいですね。そのような中、皆さんの心の調子はいかがですか。

私達の生活はさまざまなストレスに囲まれています。ストレスは大きく分けて三つに分かれます。物理化学的のもの（寒さ、暑さ、騒音など）、生物学的なもの（疲労、ケガ、病気など）、社会的精神的なもの（人間関係、職場環境、家庭環境など）です。進学、結婚、昇進など喜ばしいことになり、私達にとってはストレスになります。ストレスは悪いことだけではありません。ストレスがあるからこそ、努力や向上心が生まれ、身体機能が正常に保たれます。しかし、ストレスがたまつた状態が長期間続くと、さまざまな心の不調を招きます。



心の不調で代表的なものがうつ病です。その他、アルコール依存症や不安障害などもあります。

まずは、自分のストレスの状態を確認しましょう。ストレスは、あふれる前にこまめに吐き出すことが大切です。それでも不調が改善しない場合は、専門機関に相談しましょう。

3月は自殺対策強化月間です。市役所や図書館で自殺対策に係る展示を行いますので、ぜひご覧ください。3月24日には中野記念病院理事長古瀬先生の講演会を予定しています（詳細は市ホームページをご覧ください）。市では、心の健康相談を行っています。お気軽にご相談ください。

●詳細／健康推進係

大豆の炊き込みご飯



1人分のカロリー
【315Kcal】

提供：野口病院

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

大豆に含まれるイソフラボンは、強い抗酸化作用をもち、コレステロール値上昇を抑えるポリフェノールの一種。女性ホルモンと似た働きをするため、更年期障害の不調改善作用があります。

他にも大豆サポニンには血圧低下、がん予防の働きが、レシチンには記憶力向上や老人性認知症の予防にも期待ができます。

さまざまな栄養分に恵まれている大豆を使って簡単においしくできる炊き込みご飯です。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

▶材料 4人分……………
・米2合(300g)・水煮大豆100g・塩昆布16g・しらす干し24g・小ネギ(飾り用)適量

▶作り方……………

- ①洗米し、炊飯器指定の2合の目盛りまで水を入れ30分以上浸水させる。
- ②①に水気をきった大豆、塩昆布、しらす干しを加え、軽くかき混ぜて炊く。
- ③小ネギは小口切りにする。
- ④炊きあがったら、具がつぶれないようにさっと切るように混ぜて器に盛り、小ネギを散らす。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ