

こんにちは

# 地域包括支援センターです

Vol.9

## いきいき体操 ～体を動かして認知症を予防しよう～

認知症を予防するには、適度な運動が効果的です。

### ◆有酸素運動をしましょう

散歩やウォーキングなどの有酸素運動を行うと、脳の血流が増して認知症予防に効果的です。また、動脈硬化などの改善にもつながります。

### ◆筋力を付けましょう

高齢になると筋力が衰えてきますが、鍛えることで筋力は維持・向上が可能です。筋力が上がり動きが軽やかになると、意欲もわいてきて脳の刺激にもなります。

#### 1. 足の後ろ上げ

両足を少し開き、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつかみ、上体を45度ほど前に傾けます。ひざが曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろに上げます。そのままの体勢を1秒間維持し、ゆっくりと元の姿勢に戻します。



☆ひざはできるだけ伸ばしたままで。腰痛の原因になるので背中とは反らさないようにしましょう。

#### 2. ひざの曲げ伸ばし

両足を肩幅より少し開いて立ちます。上体を真つすぐにしたまま『1. 2. 3. 4』のリズムでひざを4分の1ほど曲げ、腰を落とします。同じリズムで元の姿勢に戻します。

☆ひざ頭がつま先より前に出ないようにしましょう。転倒の不安がある人は、いすの背や壁を支えにしましょう。

#### 3. つま先立ち

両足を軽く開いて立ちます。つま先を軸に『1. 2. 3. 4』のリズムでゆっくりとかかとを上げ、同じリズムで下ろします。

☆バランスが取りにくいときは、いすの背や壁を支えにしましょう。

⚠ **運動の注意点** それぞれの運動は10回を目安に行いましょう。決して無理をせず、慣れてきたら少しずつ回数を増やしましょう。運動の前には必ずストレッチ(柔軟体操)を行いましょう。

## みんなで楽しく食育!

### 冬の食べ物

寒い季節になると、冬野菜は甘味が出て柔らかくおいしくなります。冬には体を温める効果のある根菜類などのほかにも、さまざまなおいしい味覚があります。

寒さに負けない体力を付けるためにも冬の味覚を楽しみましょう!



冬の味覚をご紹介します。

☆**小松菜**・・・ビタミン・カルシウム・鉄分を豊富に含み、風邪の予防に効果的です。あくが少ないので扱いやすいのが特徴です。

〈お薦め〉あえ物やいため物など

☆**春菊**・・・鍋物に欠かせない春菊。カロテンの含有量は抜群です。

〈お薦め〉白あえやごまあえなどに

☆**大根**・・・ビタミンCが多く、消化吸収を助ける働きもあります。先端は辛味が強く、真ん中は甘い。葉に近い部分は辛味が弱く固いという性質があります。

〈お薦め〉汁物やサラダなど

☆**レンコン**・・・穴が開いているので先が見通せて縁起が良い食べ物とされています。食物繊維が豊富で、調理方法によって違う食感が楽しめます。

〈お薦め〉煮物、天ぷら、酢の物など

☆**カリフラワー**・・・くせのない味でビタミンCを多く含みます。黄色や黒の染みがなく、実の締まったものを選びましょう。

〈お薦め〉サラダ、スープ、いため物など

☆**ミカン**・・・切ったり加熱しなくても食べられるので、手軽にビタミンが補給できます。

☆**カキ(牡蠣)**・・・「R」の付かない月は食べるな」といわれる冬の味覚です。海のミルクと称されるほど栄養価に富み、亜鉛・鉄分などのミネラルが豊富です。

〈お薦め〉フライ、鍋物など

次回は・・・“冬の食べ物”のつづきについてご紹介します。