

立っている状態で股関節を曲げると、どうしても**膝が曲がり、足首も曲がってしまいます**。これは運動不足のお年寄りによくみられる姿勢だと思いませんか。つまり「**股関節を伸ばす動き**」が硬くなると、**これに付随して、ひざ、足首、ひいては体幹まで硬くなります**。また、それどころかスムーズな体幹の移動ができないわけですから、歩くのが遅くなったり、体が重く感じたりします。こうしたことから、股関節がしっかり伸びる動きを維持し、スムーズな体幹の移動を保つことは極めて重要であることが分かります。それでは、「**股関節の柔軟性を維持するためのエクササイズ**」をご紹介します。

### 1、【前後開脚】

両手の平と両ひざを床に付け、呼吸を整えながら片方のひざを立て、もう片方の脚を後方に伸ばします。**股関節前面が十分に伸びる感覚**を感じながら行うと効果的です。さらに、**伸ばした脚と反対側に上体をねじり**ながら行うことで、このエクササイズをより効果的に行うことができます。



### 2、【ウォーキングエクササイズ】

体幹をまっすぐにした状態を維持し、歩行しているときの後ろの足より前方に体幹を運ぶことを意識し、股関節を伸ばす動きが生じるようにしながら歩くようにしましょう。ひざが曲がる、体幹が丸まってしまう姿勢は×です。



**歩くことは、毎日の生活の中にある**わけですから、正しい歩き方を身に付けることはとても大切です。ここで紹介している正しい歩き方を理解し、毎日の生活の中に取り入れていきましょう。**歩くだけでエクササイズになるわけですから、その重要性はとても高い**といえます。また、心地よく歩くことを身に付けることができたなら、**毎日歩く距離を延ばしていきましょう**。

## 野菜のおはなし ～青菜について～

管理  
栄養士



スーパーなどで一年中出回っている**小松菜、春菊、ほうれん草**などの青菜ですが、旬は寒い時期です。**ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富**で冬のものは寒さなどのストレスを解消するために自力でビタミンC、糖分など栄養素を増やし甘味も強くなります。とくに**小松菜にはカルシウムが、ほうれん草には鉄が多く含まれています**。春菊の香りはお料理を豊かにするだけでなく胃腸の働きを促す効果もあると言われています。

**小松菜、春菊、ほうれん草に共通して豊富なのがβ-カロテンとビタミンC、カリウム**です。注目成分はカリウムで、ナトリウムの排泄を促すので**高血圧の予防に効果的**に働きます。

食べる時のポイントは、野菜に含まれるカルシウムは一般に吸収率が低いので**ビタミンDを含む食品と組み合わせる**ことです。ほうれん草に多い鉄は、ベーコンサラダなど**動物性たんぱく質と一緒にとると吸収率がアップ**します。効能としてβ-カロテンには**抗酸化作用**が期待できます。冬にビタミンCをたっぷり摂取できるので**かぜ予防**にもなります。

## 今月のスタッフのコメント

### お題 習慣にしていることは？

介護職

H.S



#### 野菜ジュース

毎朝野菜ジュースを作っています。材料は小松菜・キャベツ・レモン・バナナ・生姜酢・ヨーグルト・はちみつ・豆乳。700cc位作ってジャンボグラスに入れゴクゴク飲んでます。お肌の調子も良いです（個人の感想）

相談員

K.K



#### 湯船に浸かる

習慣ではないかもしれませんが、体調が悪くない限り毎日湯船に浸かりながら音楽を聴く事です。やはり、お風呂は一日の疲れを癒してくれるし、尚好きな音楽を聴く事でリフレッシュできます。