

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

管理
栄養士



～青菜について～

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

R.K



青汁と納豆

健康のため、毎日青汁を飲んで納豆を食べるようにしています。また、娘のお弁当にも気をつけていて、色どり、栄養バランスをできるだけ考えながらいつも作っています。

相談員

I.N



朝に一杯の白湯

私の習慣は、朝起きてから飲む白湯です。水分の摂取が大事だということは、あったか便りでも紹介したことがあります。私自身も意識しないと水分を摂れないので、必ず朝に一杯の白湯を飲んで身体の調子を整えるようにしています。