



お元気ですか？民児協からの情報誌です

ほほえみ通信

*「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です

第41号（令和3年2月19日発行）

編集・企画 開成町民生委員児童委員協議会
ほほえみ通信編集委員会

事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会
☎82-5222



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため「3密」を避けることが提唱されて、民生委員児童委員活動にも多くの影響がでています。訪問、相談活動につきましては、対面でなければならぬ場合を除き、電話やポスティング配布で対応させていただきますのでご承知ください。







おうちで コレイル予防 コロナ禍に負けない体づくりを！

新型コロナウイルスの感染拡大で外出の自粛が続く中、自宅にこもりがちになると運動不足になり体力や筋力の低下を招くとともに、生活習慣病の発症や悪化、心の健康を害するリスクを増大させます。運動不足を予防するために自宅で続けられるラジオ体操やストレッチ、筋肉トレーニングを行いましょう。天気の良い日には屋外のウォーキングや散歩で心身のリフレッシュをしましょう。今回は座りながらできる手軽な運動を紹介しますので、毎日少しずつ強化して負けない体を作りましょう。






「コレイル」って何？ フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

🦋 ストレッチ編

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| <p>1 脇を伸ばす</p>  <p>①両手を組む ②ゆっくり頭上に引き上げる</p> | <p>2 背中を伸ばす</p>  <p>①円を描くように両手を組む ②背中を丸めながら上体を前に倒す</p> | <p>3 胸を伸ばす</p>  <p>①両手を後ろに組む ②両肘を伸ばすようにし胸を開く</p> | <p>4 肩まわりをほぐす</p>  <p>①息を吸いながら肩を耳に近づける ②息を吐きながら力を抜いてストンと肩を下す</p> | <p>5 腰のまわりを伸ばす</p>  <p>①腕を伸ばす ②指先を見ながら、おへそから上を左右にひねる</p> | <p>6 ももの後ろを伸ばす</p>  <p>①片足を伸ばす ②両手はもう一方の足に置いて状態を前屈する</p> |
|---|--|---|--|--|--|

ポイント ●15～30秒程度のばす ●ゆっくり呼吸をしながら ●気持ちいいと感じる範囲で行う ●反動をつけずに行う

🦋 筋トレ編（椅子に浅く座る）

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>つまさき上げ すねの筋肉を鍛える運動</p>  <p>かかとを床につけたまま両足一緒に上げ下げする (両足 10~20回)</p> | <p>クッション挟み ももの内側の筋肉を鍛える運動</p>  <p>クッションや丸めたタオルなどを膝に挟んで、ゆっくり押しつぶすよう太ももを寄せる。 (5秒キープ×5~10回)</p> | <p>ひざ伸ばし 太ももの前面を鍛える運動</p>  <p>つま先を天井に向けるイメージで片足ずつ膝を伸ばす。 (5秒キープ×5~10回)</p> | <p>もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える運動</p>  <p>背中を伸ばし膝をゆっくり片方ずつ上げます。 (5秒キープ×10回)</p> |
|--|---|---|--|

運動しても低栄養では筋力の低下を招きます。食事はバランスよく3食欠かさず食べることを意識してください。筋力のもとになる、たんぱく質をしっかり摂ることが大切です。

- ①肉、魚、卵、大豆など筋肉増強につながる食材を毎日食べましょう。
- ②青魚やキノコ類に多く含まれる「ビタミンD」は筋肉のたんぱく質合成を助ける働きがあります。積極的にとりましょう。
- ③免疫力を高めるためには、十分な睡眠とストレスをためないことが大切です。



おうちでござろう! 脳トレと白菜レシピ

新型コロナウイルス感染症の流行により、旅行や外出する機会が激減したことと思います。今回の脳トレは日本のお城特集です! 写真とヒントから、どのお城かわかりますか?

日本のお城巡りクイズで脳トレ! 日本のお城の名前いくつわかるかな?



別名白鷺城



日本最古五重六階現存天守



別名金亀城 琵琶湖



金の鯨



別名千鳥城 穴道湖



琉球王国



東北随一現存天守 桜



唐門 二の丸御殿



国内唯一赤煉瓦会津若松



北条氏 難攻不落の城

「白菜」レシピ

白菜といえば鍋料理のイメージがありますが本来は鍋料理だけでなく漬物から炒め物など生でも加熱しても美味しく食べることができる万能食材です。白菜は 95%が水分で、残り 5%にカリウムやビタミンC、食物繊維が含まれています。カリウムやビタミンCの栄養素は水に溶けやすい性質を持っているため、加熱料理は汁ごと摂取しましょう。



白菜のミルクスープ

【材料】2人分

| | | | |
|-------|-------|-----|-------|
| 白菜 | 150g | 水 | 200ml |
| 塩こしょう | 少々 | コーン | 60g |
| 牛乳 | 200ml | バター | 10g |
| コンソメ | 1個 | | |



【作り方】

- 白菜は 1.5cm くらいの千切りにする。コーンは水気を切っておく。
- 鍋にバターを溶かし、白菜、コーンを入れ炒める。
- 白菜がしんなりしたら、水、牛乳、コンソメを入れて弱火で5分煮たら出来上がり。
- お好みで塩、こしょうで味を整える。

白菜の即席漬け

【材料】4人分

| | | | |
|----------|---------|-----|-------|
| 白菜 | 1/4玉 | | |
| 鶏ガラスープの素 | 大さじ 1.5 | | |
| 酢 | 大さじ 2 | 砂糖 | 大さじ 2 |
| 醤油 | 大さじ 1 | ごま油 | 大さじ 1 |



【作り方】

- 白菜は大きめのざく切りにします。
- ポリ袋に白菜と鶏がらスープの素、酢、砂糖、醤油、ごま油を入れて全体を馴染ませ、揉んだら袋の空気を抜いて口を縛り、たまに揉みながら40分以上漬けたら出来上がりです。



編集後記

新型コロナウイルス感染症の終息の見通しがたないままで、いろいろな行事や研修が中止になったり、見守りの機会が減少し民生委員活動も難しさを感じています。今年こそは平穏な一年となるようにと願うばかりです。

編集委員：大野 下山

【クイズの答】①姫路城(兵庫県) ②松本城(長野県) ③彦根城(滋賀県) ④名古屋城(愛知県) ⑤松江城(島根県)
⑥首里城(沖縄県) ⑦弘前城(青森県) ⑧二条城(京都府) ⑨鶴ヶ城(福島県) ⑩小田原城(神奈川県)