

# 包括支援センターだより

第82号 令和6.12.1 発行

## 冬を元気に乗り切るために！

今年も本格的な冬を迎える季節になりました。  
冬の寒さや雪によって外出する機会が減ってしまう方も  
多いのではないのでしょうか？

### 冬になると…

- 寒さで膝や腰などの関節の痛みが増し、室内にこもりがちになる
- 寒さや雪などの影響で外出の機会が減って活動量が減る



足腰が弱り、転倒による骨折で歩けなくなるなどのリスクが高くなる。

### 寒い冬を元気に過ごすためには…

『食事』 『運動』 『睡眠』 『衣服』

の4つが特に大切なポイントです！

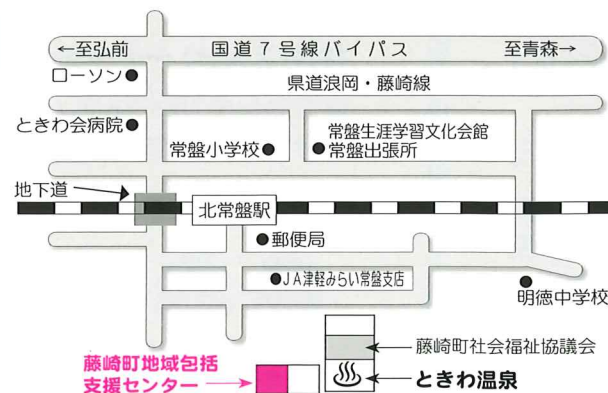
今回の『包括支援センターだより』では、  
**元気に春を迎えるための冬の過ごし方**  
を『食事』と『運動』の視点から紹介します。

### 藤崎町地域包括支援センター

相談受付 月曜日～土曜日  
時間 午前8時15分～午後5時

住所 藤崎町大字常盤字富田67-1

電話番号 TEL 65-4155  
FAX 65-4159



## 介護予防教室のお知らせ

※筋力あっぷ教室は役場介護保険係へ申請し、チェックリストに該当した方が参加できます。  
今年度よりときわ会病院のみでの開催となっています。

藤崎会場 (藤崎老人福祉センター)	12月	1月	2月
脳トレ教室	(金)：6日、13日、20日	(金)：17日、24日、31日	(金)：7日、21日、28日
にこ <sup>2</sup> わい <sup>2</sup> 健康教室	(火)：3日、17日 (藤崎町文化センター)	(火)：7日、21日 ☆21日(火)は藤崎町老人福祉センターで開催します	(火)：4日、18日 (藤崎町文化センター)
らく楽教室	(水)：4日、18日 (藤崎町文化センター)	(水)：15日、29日 (藤崎町文化センター)	(水)：5日、19日 (藤崎町文化センター)
げんき教室	(火)：10日、24日	(火)：14日、28日	(月)：10日、(火)：25日
脳トレ咲楽ん坊	第2(水)：11日	第4(水)：22日	第4(水)：26日
おしゃべり&オレンジカフェ	(金)：13日	(金)：10日	(金)：14日

常盤会場 (常盤老人福祉センター)	12月	1月	2月
脳トレ教室	(火)：3日、10日、17日	(火)：14日、21日、28日	(火)：4日、18日、25日
にこ <sup>2</sup> わい <sup>2</sup> 健康教室	(木)：5日、19日	(木)：9日、16日	(木)：6日、20日
らく楽教室	(水)：11日、25日	(水)：8日、22日	(水)：12日、26日
げんき教室	(木)：12日、26日	(金)：17日、(木)：30日	(木)：13日、27日
脳トレ咲楽ん坊	第3(水)：18日	第3(水)：15日	第3(水)：19日
おしゃべり&オレンジカフェ	(金)：20日	(金)：17日	(金)：21日
筋力あっぷ教室※ (会場：ときわ会病院)	(金)：6日、13日、20日	(金)：10日、17日、24日、31日	(金)：7日、14日、21日、28日

## ウイルスが飛散しやすい❄️は感染予防を強化しよう



気温が下がる晩秋から冬にかけては咳による飛沫が飛散しやすい為、インフルエンザやコロナ等のウイルス性感染症が流行しやすいです。



1. 外出時のマスク着用と外出後の手洗いや手指消毒・うがいの徹底…鉄則です！
2. 暖房使用時は加湿器も併用する…部屋に観葉植物を置くのも効果的です。  
寒いですが換気も忘れずに！
3. 水分補給…冬は夏に比べると喉の渇きは感じにくいかもしれませんが、風邪対策や冬に起こりやすい心筋梗塞・脳梗塞の予防に水分補給はとても大切です。  
常温もしくはぬるま湯の水分をこまめに補給しましょう！

感染症対策を徹底して元気に冬を乗り切りましょう！



# 元気に春を迎えるために室内で気軽に行える**ながら**運動と免疫を高める食事を紹介します

冬は体を動かす機会が減る時期です。特に高齢者はその傾向が強く、日頃から出来るだけ体を動かすことが大切です。冬の寒い時期でも自宅でできる『**ながら運動**』を習慣化し、気軽に行ってみましょう。

## ながら運動とは!?

何かをしながら、簡単な運動をする事です。テレビを見ながら、洗濯物をたたみながら…など、ちょっとしたスキマ時間を利用して体を動かす事はとても大切です。

## ながら運動の良い点

- ◎いつもでもその日から始められる
- ◎自分のペースで行える
- ◎天候に左右されずに室内で行える



## ひざの伸展運動

- ①椅子に座った状態で背中を背もたれにつけます。
- ②片方ずつ膝を伸ばしてつま先を前に出します。
- ③10秒以上キープし、足を下します。次は反対側の足を上げます。無理のない程度に10回×2セット行います。

**立ち上がりに必要な太ももの筋肉が鍛えられます。**



## 腕の上げ下げ運動

- ①両手でタオルを掴みます。
- ②タオルを掴んだまま、ゆっくり両手を上げ下げします。
- ③両手を上げた時、背筋を伸ばします。無理のない程度に上下10回行います。

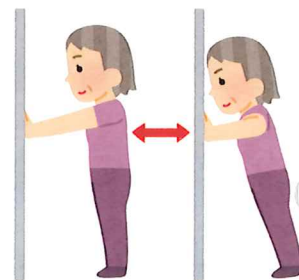
**背筋を伸ばすと同時に、肩の関節可動域の維持につながります。**



## 壁腕立て伏せ

- ①壁に向かって立ち、両手を肩幅よりもやや広めに壁に両手をつけます。
- ②壁の方へ体を倒し、1秒程度キープします。
- ③ゆっくりと体を壁から離し、元の姿勢に戻します。無理のない程度に15~20回行います。

**胸や肩、腕の裏側の筋肉が鍛えられます。**



## かかと落とし運動

- ①自分の前に椅子を置き、背もたれに両手を添えます。
- ②かかとを上げたまま5秒キープし、かかとを下ろします。無理のない程度に10回行います。

**歩行時に地面をけり返す時に必要なふくらはぎや太ももの裏側の筋肉が鍛えられます。**



## 食事

体の内側から温めて寒い冬を快適に!

おすすめ **ポカポカ** レシピ

### 大根と豚バラの甘辛みそ炒め

**材料(2人分)** .....  
 大根350g、豚バラ200g、青ねぎ2本、調味料(しょうが1かけ分・酒大さじ2みそ大さじ1・砂糖大さじ1/2しょうゆ小さじ1)塩少々、サラダ油大さじ1



### 【作り方】.....

- ①青ねぎは斜め切りにして5分間ほど水にさらし、水気を拭く。大根は長さ5cm、1cm角ほどの棒状に切る。豚肉は食べやすい長さに切り、塩をふる。調味料は混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、大根を重ねないように並べ、じっくり焼き、全体に焼き目がついたら取り出す。
- ③②のフライパンに豚肉を広げ、ほぐしながら炒める。色が変わったら余分な脂を拭き取る。調味料を加え全体にからめ、器に盛って青ねぎをのせる。

※大根はこんがり焼き目をつけると中までしっかり火が通り、大根の甘みが増します。

### ほうれん草とさけフレークの中華あえ

**材料(2人分)** .....  
 ほうれん草1束(200g)、さけフレーク(市販)15g、ごま油大さじ1、塩少々

- 【作り方】.....**
- ①ほうれん草は葉と軸に分け、4cm長さに切る。水に5分間ほどさらし、水気をよく拭く。鍋に湯を沸かして塩1つまみを入れ、ほうれん草を軸、葉の順に入れて1~2分間ゆでる。
  - ②水を入れたボウルにとって粗熱を取り、水気を絞る。ボウルに塩1つまみ、ごま油、さけフレークを入れて混ぜ、ほうれん草を加えてまぜる。

