



健康だより

奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

食欲の秋となりました。

過ごしやすい季節で活動もしやすくなりました。朝起きたら、まず窓を開けて換気をして、お日さまを浴びてください。



毎日の空いた時間にストレッチ

立ち座リスクワット

椅子から立ち上がるだけでも十分効果的



【1日の目安】
10秒数えながらゆっくりと5~10回繰り返す。
1日3セット

◆方法

- ①椅子に座った状態から、立ち上がります。
- ②お辞儀をするように立ち上がりましょう。

◆1日の目安

10秒数えながらゆっくりと5~10回繰り返す。
1日3セット。

◆方法

- ①テーブルや椅子に手を置き支えながら片足を上げます。
- ②足は上がっていればOKです。(10センチぐらいでもOK)

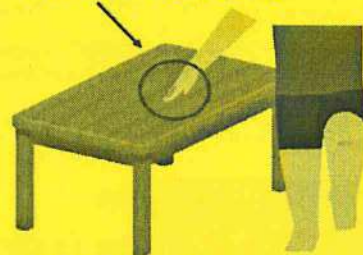
◆1日の目安

左右1分ずつ。

片足立ち

バランス能力向上

テーブルや椅子で支えながら



【1日の目安】
左右1分ずつ 1日3セット

座って足伸ばし

下肢筋力アップ



【1日の目安】
10回~20回 1日3セット

1◆方法

- ①椅子に座った状態から、足を伸ばします。
- ②つま先は自分の方に向けるつもりで、ピンとたてましょう。

◆1日の目安

10回~20回。
1日3セット。

『個食 と 孤食』のの違い』

「個食」・・・家族が同じ食卓についても別々のものを食べること

「孤食」・・・食事を一人で食べること

孤食が低栄養につながる？

消化・吸収力の弱まり

噛む力や飲み込む力の衰え

食事量の減少や偏った食事内容

高齢だから肉や魚はそれほど食べなくても良い



年齢とともに食が細くなるのは当たり前だから食事は簡単にすませたい



高齢だから肉や魚はそれほど食べなくても良い



配食サービス(弁当) COOP(生協)などの移動ストアや宅配サービスを利用

健康寿命を延ばすためには、高齢になってもしっかりと栄養のある食事をする



豚肉と大根のガーリック蒸し煮



材料

材料(2人分)

豚ロースとんカツ用肉…2枚(約200g)

大根…上1/2本(約600g)

赤パプリカ…1/2個

にんにく…2片

酒…大さじ2

小麦粉、粒マスタード…各小さじ2

オリーブ油…小さじ1

① 大根は4~5cm長さに切り、皮を厚めにむく。皮をむいた3/4量は1.5cm角に切る

② 赤パプリカは一口大に切る。にんにくは包丁の腹で潰す。豚肉は2cm幅に切り、塩、粗びき黒こしょう各少々をふり、小麦粉小さじ2をまぶす。

③ ライパンにオリーブ油小さじ1を中火で熱し、豚肉を約2分焼く。

④ にんにく、大根、パプリカを加えてさっと炒め、酒大さじ2、洋風スープの素(顆粒)小さじ1/2、塩小さじ1/4、水3/4カップを加え、ふたをして弱めの中火で約15分蒸し煮にする。

器に盛り、粒マスタード小さじ2を添える。