

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

寒い日が続きますが、日光浴はされていますか？日光は全身の細胞の免疫力を刺激します。日光を吸収すると体がビタミンDを生成し、健康な免疫システムを促進、病原体やフリーラジカルと戦う能力を強化します。



深呼吸がもたらす効果とは？

緊張をほぐしたいときに深呼吸をすることがよくあると思います。「緊張したときは深呼吸しましょう」とよくいわれますが、それは迷信でもまやかしでもなく、深呼吸には、自律神経に働きかけて心身をリラックスさせる確かな効果があります

深呼吸がもたらす効果

1. リラックス効果
2. 横隔膜を刺激することで便秘の解消も！
3. 生活習慣病の予防効果
4. ダイエット効果

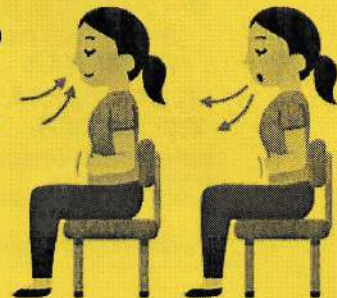


正しい深呼吸の方法とは？

1. リラックスした状態を作る
2. 目を閉じる
3. 深呼吸

深呼吸の3つの手順

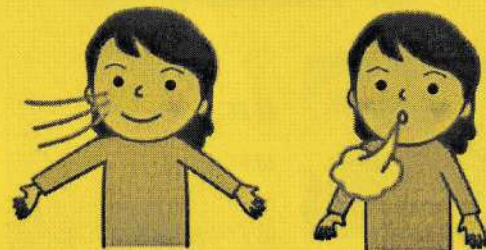
- 1) 鼻から息を吸う(5秒)
- 2) 息を止める(3秒)
- 3) 口から息を吐く(8秒)



深呼吸と心の状態

深呼吸をすることで心に与える影響

深呼吸には、自律神経に働きかけて心身をリラックスさせる効果



浅い呼吸は「胸式呼吸」といいます
肺のガス交換も十分ではありません
深い呼吸(深呼吸)は「腹式呼吸」で、主にリラックスしているときや寝ているときにしている呼吸です。

腹式呼吸は一回の呼吸で出し入れする空気の量が胸式呼吸の3倍以上といわれています

積極的にからだを鍛えましょう

おうちで簡単にできる筋力強化運動

- つま先立ち
主に下腿(かたい)
三頭筋を鍛える

かかとを1、2、3
でしっかり上げて、
1、2、3でゆっくり
おろす



- 股関節の屈曲
主に腸腰筋を鍛える

1、2、3でひざを胸
に引きつけ、1、2、3で
ゆっくりもどす

※上半身をひざの方に
動かさないように
※足を交互に動かすと
比較的多く続けられる



- ひざの伸展
主に大腿(だいたい)
四頭筋を鍛える

1、2、3でひざを床と
平行になる
まで伸ばし、
1、2、3でゆっくり
おろす



- 足関節の屈曲
主に前頭骨筋を鍛える

1、2、3でつま先を
天井に向け、
1、2、3でゆっくり
おろす

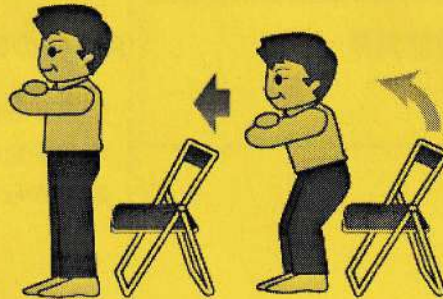


※つま先を天井に向けることで前頭骨筋も鍛えられる
※慣れてきたらもう少し足を高く上げ、太ももの裏をイスから離く離してみよう
※足を交互に動かすと比較的多く続けられる

- イスからの立ち上がり
主に大腿(だいたい)
四頭筋を鍛える

1、2で立ち上がり、
次の1、2で座る

※立ち上がる時は手を使わないよう腕を組む
※ひざをしっかり伸ばす
※ひざ痛がある人はできる範囲で



「中高年者の元気長寿のための運動プログラム 監修:財団法人日本体育協会」より

豚バラ肉と水菜の重ね蒸し



材料

材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り)・・・約200g

水菜・・・1束

みりん・・・大さじ1杯

酒、オイスターソース・・・大さじ1/2

塩・・・少々

だしの素・・・小さじ1/2杯



①

豚バラ肉は10cm幅に切る

②

水菜を5cm幅に切る

③

耐熱容器に水菜を並べて豚バラ肉を並べ、交互に重ねます。

④

調味料を混ぜ合わせ、③に回しかけます。ふんわりラップして、レンジ600Wで4分加熱して完成です。食べやすい大きさに切り分けて器に持って召し上がってください。

調味料はよく混ぜて、ふちにまわしかけてください。