




# 健康だより12月

奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

今年も残すところ1ヶ月となりました。

風邪予防に **塩うがい**  がオススメです。特に朝起きてすぐが効果的です。

！！日光浴により皮膚でビタミンDが産生されます！！ ミネラルも欠かさずに！！

！！日常生活において可能な範囲内で適度な日光浴を心掛けましょう！！



## 寝ながらできる簡単ストレッチ



### 筋力トレーニング

息切れ予防対策

<上肢を鍛える>

上肢の筋肉を鍛えることで、手を使う動作がスムーズになり、息切れが軽減します。

①おもりを持って、腕を横に伸ばします。



②息を吐きながら腕を上げ、吐き終わるまでに戻します。



<下肢を鍛える> (各5回)

下肢の筋肉は歩行や日常生活のあらゆる動作に必要です。

- ①両ひざを立てます。
- ②鼻から息を吸います。



- ③息を吐きながら片足を上げ、吐き終わるまでフーに下におろします。



水を入れたペットボトルでも可

### 肩こりストレッチ



無理のないように



# お味噌汁のはなし



秋月辰一郎元長崎聖フランシスコ病院院長：（1916～2005）

（1916年（大正5年）1月3日 - 2005年（平成17年）10月20日）は、日本の医師で、。長崎へ原爆が投下された当時、自らも被爆しながら、医師として負傷した被爆者の治療にあたりました。また、医師のかたわら、原爆の証言の収集を長年に渡って行われました。

秋月医師は長崎に原子力爆弾が投下されたとき、爆心地から1.4キロ離れた病院で自身も被爆しながらも被爆者の方々の救援をされました。玄米と味噌と塩を使って「塩辛い玄米のおにぎり」と「塩辛いカボチャの味噌汁」を作り、同病院の職員・患者たちに毎日、毎食与えたところ、原爆による症状（白血病、貧血ほか）が出なかった上、何十年もほとんどの人が原爆症を発症しなかったと秋月医師は著書で語っています。

その後、自身の食体験などから、『食物と体質』の要は『味噌』であると唱えた方です。長崎に原子力爆弾が投下されて、ナガサキは地獄絵図と化したそうです。薬も治療器具も爆風などで吹き飛ばされまったくありません。しかし、原爆に被爆して助けを求める患者様はたくさん病院に来る…。

顔なじみの患者様、お知り合いでなければ、ここから何もかも投げ捨てて逃げ出したいと思ったそうです…。原爆病に不思議と秋月先生はじめ、妻や病院で働く看護師はかかりませんでした。

その原因の一つに「わかめの味噌汁」があると著書にも書かれています。

- ・玄米には「フィテン酸」が含まれている
- ・味噌や納豆などの大豆発酵食品にも「ジピコリン酸」が含まれている
- ・それらフィテン酸・ジピコリン酸は、放射性物質を体外に排泄させる効果がある

主に穀物、豆類、ナッツ、種子などに含まれています。フィテン酸は、植物にとって重要な栄養素を保護する役割を担っています。摂りすぎに注意！

広島大学の渡邊敦光教授によると、

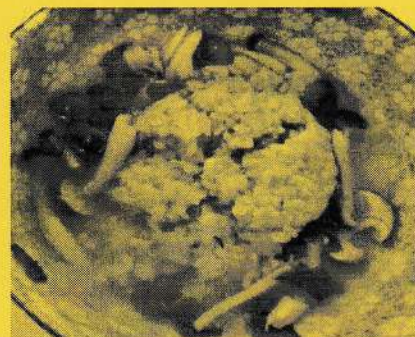
味噌は細胞の生まれ変わりを早くさせて新陳代謝をアップさせる効果があるそうです。

## あったか生姜スープご飯

材料（1人前）

水	1カップ
ご飯	茶碗1杯
醤油	少々
ごま油	少々
しめじ	適量
鶏肉(あれば)	適量
ねぎ	少々
生姜	少々
中華スープの素	小さじ1

お好みで残り野菜も  
入れて具たくさんに



①  
1カップの水を沸騰させたら、  
しめじ、あれば鶏肉を茹でる。

②  
火が通れば、ご飯、中華スープの  
素、生姜、醤油、ごま油を入れ、  
最後にねぎを散らせば完成！

