

# エリア老健 健康だより

介護老人保健施設東松山市総合福祉エリア R3年9月 発行 第3号

東松山の特産品

## 梨の効能



夏の終わりから秋に旬を迎える梨。梨は水分量が多くさっぱりとした味わいですが、実は、体にうれしい栄養が豊富に含まれていることをご存知でしょうか？そこで今回は、梨の栄養と効能を紹介します。

### 梨の主な成分と効果

#### アスパラギン酸

エネルギー代謝に関与し、疲労に対する抵抗力を高める働きをもちます。

⇒**疲労回復効果**

#### カリウム

カリウムは、体内のナトリウムと協力して、細胞内外の体液の浸透圧を調節、一定に保つ働きをもつ栄養素。カリウムを摂取することでナトリウムによる血圧上昇が抑制されます。

⇒**高血圧予防、利尿作用（むくみや二日酔いの軽減）**

#### 食物繊維

小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などが期待されています。

⇒**便秘解消、コレステロール値の抑制**

#### ソルビトール

整腸作用が期待できる果糖の一種です。一般的な砂糖と比べ、果糖は血糖値の上昇が穏やかなため太りにくい糖分です。

⇒**ダイエット効果**

美容効果も期待



みんなで梨を食べて元気に過ごそう！！

# 歌に合わせて行う有酸素運動！ ( 三百六十五歩のマーチ )

## ～運動の注意点～

- ・事前に準備体操を行い、体に負担がかからないようにします。
- ・呼吸をしながら、痛みや疲れの出ない範囲で動かしましょう。
- ・安定した姿勢で行い、転倒のないように気を付けてください。



## 前奏（間奏）

## 幸せは歩いて ～ 行くだね

## 一日一歩 ～ 二歩下がる



- ①手拍子をしながら  
踵の上げ下げです



- ②腕を振って  
足踏みします



- ③リズムに合わせて  
グー・チョキ・パー・拍手

## 人生はワンツー ～ 歩こうよ

## あなたのつけた ～ 咲くでしょう

## 腕を振って ～ 休まないで歩け



- ④片脚を広げて  
反対側の手はパンチです



- ⑤ゆっくりと大きく2回、  
深呼吸をしましょう



- ⑥もう一度、  
腕を振って、足踏みです



詳しくは下記のホームページから動画をご覧ください

<http://www.smile-shakyo.jp/>  
東松山市社会福祉協議会ホームページ

# 健康寿命を伸ばす食事を摂ろう！

## Q.健康寿命とは？

A.「平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間のこと。」

健やかな生活のために健康寿命延伸への取り組みは重要です。この機会にぜひ一度、食事での取り組みを考えてみませんか？



## 健康の基本は正しいバランスの良い食事から♪

### 不足しがちな食材

魚・肉などのたんぱく質

☆手軽にたんぱく質を加えましょう！

納豆、豆腐、卵、サラダチキン、ツナ缶、サバの水煮缶などの簡単食材で1品追加。



### 摂りすぎな食材

塩分（醤油・味噌・塩）

☆美味しく減塩しましょう！

- 醤油は一滴ずつ調節できる容器へ。
- 味噌汁は具たくさんにして汁を少なく、満足感アップ。
- 酢、レモン、生姜などで風味付け。



## 高たんぱく質の簡単料理 ☆サラダチキン親子丼☆

（材料：1人分）

- 溶き卵2個、サラダチキン1パック、玉ねぎ1/4個、三つ葉少々、めんつゆ大さじ1、ご飯150g

（作り方）

- ①玉ねぎを薄切りにし、サラダチキンを一口大に切る。
- ②フライパンに①とめんつゆを入れ、玉ねぎがしんなりするまで中火で加熱する。
- ④強火で一煮立ちさせ溶き卵を回し掛け周りが固まってきたら火から下ろす。
- ⑤ご飯に盛り付け三つ葉を乗せれば完成♪



食事を楽しむ気持ちが大切です。  
美味しく食べて健やかに過ごしましょう！

★ご利用者と職員にインタビュー★

# 私の健康習慣



## ～気持ちから健康に～

どんなことにも感謝の気持ちを持って、悲しいことは考えない。昨日は宝くじ1億円が当たったことを想像して、楽しい気持ちで過ごしました。年齢は戻らない。今をどう楽しく生きるかが大事よ!

105歳 ご利用者

## ～汗を流してストレス発散～

仕事の前に、エアロバイクなどで、おもいきり汗を流す。汗をかくと、気持ちがスッキリして、笑顔で、元気に仕事を頑張れます!(^^)!

20代 介護職

## ～発酵食品の摂取～

「納豆」「ヨーグルト」を毎日食べること!あまり好きではないけれど、体にいいと思って習慣にしています★

50代 事務職

## ～腹八分目～

自分の身体をよく知ること。自分の身体にちょうどいい食事を腹八分目で食べること。そして、よく身体を動かすこと、それが、長生きの秘訣!

105歳 ご利用者

## ～友達を大切にする～

歳をとるとできないことは増えるけれど、くよくよせず、できることを見つけて自分でやる。でも無理はしすぎない。それから、友達を大切にする。たとえうまく話ができなくても、笑顔で顔を合わせるだけでも心が元気になりますよ。

100歳 ご利用者

## ～草刈りに励む～

車ではなく、自転車に乗ることで、身体を動かす機会を持っています。今は、あまり出かけられないので、家の庭掃除や、学校の草刈りボランティアをすることで、身体を動かすようにしています。

40代 介護職

他にも・・・



### 【動物や植物と触れ合う】

動物や植物の世話をしたり、触れ合うことで、精神面でのよい影響があるそうです。

### 【大笑いする】

意図的に笑うことは、自然に笑うことと同じように精神的・身体的面の不調を改善する効果があるそうです。

是非実践してみてください!

## あしがき

エリア健康だよりをお読みいただきありがとうございました。コロナ禍で、できないことが増えた分、家族や友人のありがたさ、新たな趣味の発見など、今までとは違う幸せを感じつつある今日この頃です。これからも小さな幸せ探しを続け、自分や周りの方々を幸せにできたらなと思っています。(地域貢献活動委員)