

# おうちで Let's エクササイズ

## 散歩のかわり運動

運動の目安 3分間×3セット

- ①いすに座り、姿勢を正して両足を肩幅に開く
- ②左右交互に膝を上げ下げする

### ポイント

ゆっくりとしたリズムで、太ももをしっかり上げ、腕は大きく振りましょう。背中椅子にもたれないように意識しましょう。



## 上半身を使った棒運動

運動の目安 10回×3セット

- ①いすに座り、杖など棒状の物を胸の前で持つ
- ②ゆっくり息を吐きながら前屈し、棒を前に伸ばす
- ③お尻が浮きそうになったら、ゆっくり息を吸いながら元に戻る

### ポイント

できるだけ肩が下がらないように、水平をキープしましょう。棒はラップの芯や新聞紙を丸めた物でも代用できます。



ほかにも高齢者向けの自宅でできる運動などを市ホームページで紹介しています。ぜひ活用してください。



外出を控え、体を動かす時間が少なくなっている中、室内で気軽にできる運動を紹介します。体を動かし、運動不足解消や気分をリフレッシュしませんか。

これからの時期は、感染症予防に加えて熱中症対策も必要になってきます。感染予防のためのマスクが蒸れて息苦しくなりやすいので、涼しい環境で運動し、水分補給をしましょう。

牧リハビリテーション病院  
デイケア門真  
理学療法士  
山下修平さん



## 人との交流を

心身の健康を保つためには、人との交流や助け合いが大切です。外出しにくい状況では、他人との会話を増やすため電話やメールなどを利用した交流をしましょう。家族や友人とのちょっとした挨拶や会話で、気分転換や不安の解消につながるかもしれません。

# 食べて元気に お口を健康に ウイルスに負けない身体づくり

## 食べて栄養をつけ免疫力アップ

1日3食欠かさず食べ、規則正しい生活を心がけましょう。また、いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。特に、体を作るたんぱく質を含む食品を食べることが大切です。

### 主食

ごはん、パン、麺類など



### 主菜

肉、魚、卵、大豆料理など



### 副菜

野菜、きのこ、いも、海藻料理など



## お口周りの筋肉を保ちましょう

しっかり噛んで食事をすることで食べる力を維持することができます。噛みごたえのある食材を選ぶことが大切です。

## 歯を磨いて感染症予防

口内を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。毎食後や寝る前の歯磨きを徹底しましょう。入れ歯の清掃も大切です。



## 管理栄養士おすすめ 簡単レシピ

健康な体をつくる栄養満点の料理をご紹介します！

### 簡単ビビンバ



### 材料 (4人前)

- ・ごはん…800g
  - ・牛肉もも薄切り…240g
  - ・もやし…200g
  - ・にんじん…80g
  - ・にら…40g
  - ・卵…4個
  - ・コチュジャン…適量
- 【A】
- ・しょうゆ…小さじ4
  - ・みりん…小さじ4
  - ・おろしにんにく…少々
- 【B】
- ・ごま油…小さじ4
  - ・煎りごま…小さじ4
  - ・塩…少々

### 作り方

- ①牛肉を細切りにし、【A】を入れもみこむ。
- ②にんじんともやし、にらを食べやすいサイズに切り、熱湯でさっと茹で水気を切る。ポウルなどに入れ【B】を加え混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、卵を割り入れ、目玉焼きを作る。取り出し①を焼く。
- ④丼にご飯を盛り、②③を盛り付け、好みでコチュジャンを添え出来上がり。

野菜料理と組み合わせて、1食分の野菜を食べましょう。