

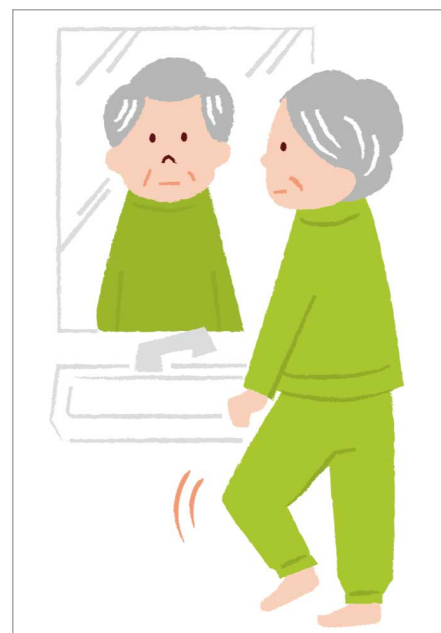
日常生活の中でできるレジスタンス運動※ ～開眼片足立ちで平衡機能と 脚の筋力トレーニング～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジックセンター
准教授

※レジスタンス運動とは：筋肉に抵抗をかけながら繰り返し行う運動

高齢の方は、ちょっとした転倒が骨折やその後の寝たきりといった重大な結果を招くこともあります。そのため、普段から平衡感覚と足の筋肉を鍛えておくことが大切です。その両方を一度に鍛えられるのが開眼片足立ち運動です。

目を開けたまま片足を床からちょっとだけ浮かせ、1分間その姿勢を保持します。これを左右1回ずつ、朝晩行います。例えば、洗面所の鏡に向かって行えば、自分の上体のふらつき具合を鏡で確認しながら行うことも可能ですので、ご自分のふらつき具合を確認しながら行いましょう。



高齢2型糖尿病患者さんの 立ちくらみ、発汗、手のふるえ、動悸は 低血糖の警告

監修：横野浩一
北播磨総合医療センター病院長

高齢2型糖尿病患者さんでは、低血糖による転倒や認知症などのリスクがあるため、特に注意が必要です。低血糖による自覚症状は手のふるえや動悸、冷や汗などさまざま、個々人によって異なります。このような症状が出た場合はすぐに飴やブドウ糖、砂糖を含む清涼飲料水を摂りましょう※。ただし、高齢になると低血糖になっても自覚症状が出にくくなっていることもあります。普段から主治医の先生とご相談し、低血糖予防に努めましょう。



※α-グルコシダーゼ阻害薬を服用している際は、必ずブドウ糖を摂ってください。



 葉生姜の豚肉巻き



材料 (2人前)

- ◆ 葉生姜…108g (6本) ◆ 胡椒…0.1g (少々)
- ◆ 豚肉薄切り(赤身)…96g (6枚)
- ◆ レモン…10g (厚めのスライス1枚)
- ◆ サラダ油…4g (小さじ1)
- ◆ 塩…2.5g (小さじ1/2)

(1人分) カロリー : 89kcal 炭水化物 : 1.9g 塩分 : 1.3g

- ① 葉生姜は薄皮と汚れをとり、茎を切り揃えます。
- ② 豚肉を広げて、肉の幅の狭い方から葉生姜を巻きつけます。表面に塩、胡椒をふります。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べ入れ、中火で転がしながら焼き、こんがり焼き色をつけます。

楽しく脳トレ！数独パズル

問題15

				8	9	2		
		4	1	3				
9	5	7						3
8						3	7	4
4	2	3						5
1						8	5	9
				2	5	4		
		5	4	1				

楽しく脳トレ！数独パズル

解答15

3	1	6	5	8	9	2	4	7
2	8	4	1	3	7	5	9	6
9	5	7	6	4	2	1	8	3
8	6	9	2	5	1	3	7	4
5	7	1	3	9	4	6	2	8
4	2	3	8	7	6	9	1	5
1	4	2	7	6	3	8	5	9
7	3	8	9	2	5	4	6	1
6	9	5	4	1	8	7	3	2

【数独パズルのルール】

1. まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを1つずつ入れましょう。0(ゼロ)は使いません。
2. タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(9つあります)のどれにも、1から9までの数字が1つずつ入るようにします。