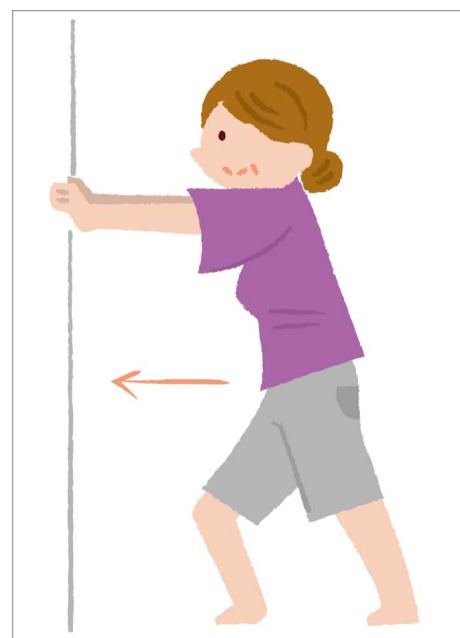


### 日常生活の中でできるストレッチ運動 ～壁を使ってふくらはぎとアキレス腱を 伸ばすストレッチ～

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

高齢者では、足関節の柔軟性が低下し、つま先が上がらなくなるなどにより転倒のリスクが高まります。そこで今回はアキレス腱の柔軟性を高めるストレッチ運動を紹介します。まず、壁に両手をつき右足を前に出した状態で足を前後に開きます。この時、左右のつま先は平行にし、後方の左足はかかとをしっかりと床につけます。そのままゆっくり右足を軽く曲げ、腰を壁に近づけるようにして左足のアキレス腱とふくらはぎを伸ばし20～30秒維持します。左右を入れ替え、同じ動作を行います。これを1～3回繰り返します。



### 高齢2型糖尿病患者さんの 動脈硬化による心疾患と脳卒中

監修：櫻井 孝  
国立長寿医療研究センター  
もの忘れセンター長

高齢2型糖尿病患者さんでは、高血糖により血管が弾力性を失う動脈硬化が進行し、その結果、心筋梗塞や脳卒中を発症しやすくなります。国内の調査において糖尿病患者さんの心筋梗塞や脳卒中の発症率は、血糖値が正常な人の2倍以上と報告されています。心筋梗塞や脳卒中は、命にかかわるだけでなく、後遺症で日常生活に大きな支障をきたすことが少なくないため、日頃からの血糖管理が重要です。ご自身にあった血糖目標値と治療方法について主治医の先生と話し合ってみましょう。





 オクラと鶏ささみのごま和え



材料 (2 人前)

- ◆ オクラ...80g ( 8 本)
- ◆ 塩 (オクラ洗い用) ...2g (少々)
- ◆ 鶏ささみ...114g ( 2 本)
- ◆ 玉葱...37.5g ( 中 1/6 個)
- ◆ ポン酢 (市販品) ...10g (小さじ 2)
- ◆ 白ごま...10g (小さじ 2)

(1人分) カロリー : 116kcal 炭水化物 : 5.7g 塩分 : 1.3g

- ① オクラは塩少々でよくもんで水洗いします。3 分程茹でザルに取り、水気をきり、斜め切りにします。
- ② 玉葱は薄切りにし水にさらし、よく絞ります。
- ③ 鶏ささみは筋を取り、鍋で茹でます。火が通ったら水で冷まし、ほぐします。
- ④ ボールで①～③の材料と白ごま、ポン酢で和えます。

楽しく脳トレ！数独パズル

問題17

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

楽しく脳トレ！数独パズル

解答17

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

【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。