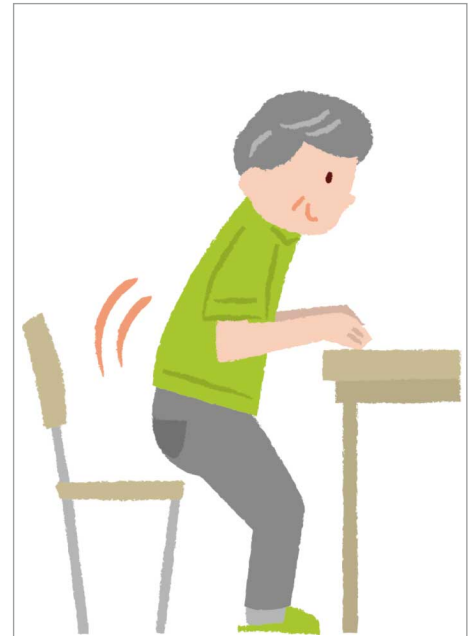


日常生活の中でできるレジスタンス運動※ ～椅子を使った足のトレーニング～

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

筋力の低下は、立ち座り、歩行、階段の上り下りなど日常生活に支障をきたす原因になる他、転倒による骨折や加齢に伴う運動器疾患のリスクにもなります。そこで今回は特に重要な太腿の筋力を鍛える運動を紹介します。膝が90度以上に曲がらない程度の椅子を用意し、深く腰掛けるようにお尻をゆっくりとおろし、完全に座りきらない状態から、ゆっくりと立ち上がります。少しキツイとを感じるようなら机に手をついて行いましょう。5～6回 / セットで繰り返し、1日3セットを目安に行ってみましょう。



高齢2型糖尿病患者さんの めまい、脱力、眠気は低血糖の警告

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

2型糖尿病の治療において血糖値を下げることに意識を向けすぎると、逆に血糖値が下がりすぎて低血糖になってしまうこともあります。重度の低血糖は意識消失による転倒や骨折などの危険があるほか、最近では認知症の発症リスクを高めると言われています。高齢者の低血糖症状は、めまいがする、体に入力が入らない、眠くなるなどの非典型的な症状がよくみられます。低血糖の対処法について、主治医の先生の指示に従い、糖分（ブドウ糖）を速やかにとるなどしましょう。





ナスときくらげの中華炒め



材料(2人前)

- ◆ なす...100g (中1本)
- ◆ 乾燥きくらげ...10g
- ◆ 長ねぎ...60g (1本弱)
- ◆ 生姜...2.5g(1/2個)
- ◆ ピーマン...17.5g (1個)
- ◆ 豚肉スライス(赤身)...50g
- ◆ ごま油...14g (大さじ1)
- ◆ 砂糖...5g (小さじ1)
- ◆ 酒...7.5g (大さじ1/2)
- ◆ 醤油...15g (大さじ1)
- ◆ 豆板醤...1g (少々)
- ◆ 胡椒...0.1g (少々)

A

(1人分) カロリー：151kcal 炭水化物：12.3g 塩分：1.2g

- ① なすは乱切りし水に漬け、長ねぎは1cm幅の斜め切り、生姜は千切り、ピーマンは乱切り、豚肉は一口大に切る。乾燥きくらげは水で戻し一口大に。
- ② フライパンにごま油を熱し、長ねぎと生姜を炒めて香りを出し、豚肉を加え、色が変わるまで炒めて取り出したら、水気を切ったなすときくらげ、ピーマンを加えて炒め、豚肉を戻し入れてAの合わせ調味料を加え絡めます。

楽しく脳トレ！数独パズル

問題18

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

楽しく脳トレ！数独パズル

解答18

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