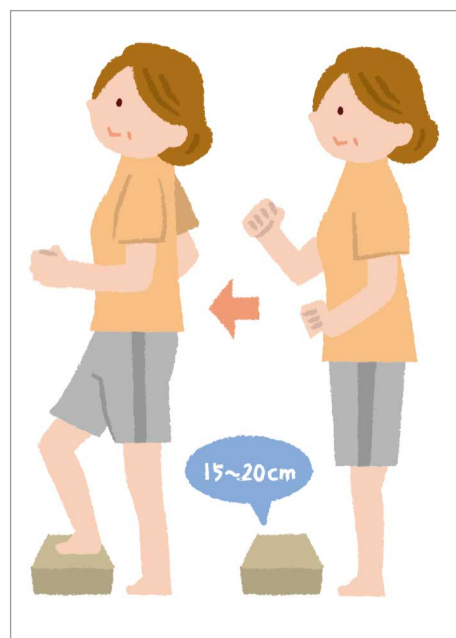


### 日常生活の中でできる有酸素運動 ～階段や玄関の上り口を利用した ステップ・エクササイズ～

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

ステップ・エクササイズは自宅でも手軽にできる有酸素運動です。ふだんの階段の昇り降りでは、昇りは心臓、降りは膝のどちらか一方により負担がかかりますが、ステップ・エクササイズなら、バランスよくトレーニングできます。踏み台の高さは20～40cm程度が基本ですが、体力に自信のない方は、高さが15cm程度の階段や玄関の上り口で行いましょう。毎分18～20回の速さで5分程度が目安です。もしきつuitと感じたら、テンポを緩め、物足りないと感じたら逆に速めることで運動の強度を調整してみましょう。




### 高齢2型糖尿病患者さんは フットケアが大切です

監修：荒木 厚  
東京都健康長寿医療センター  
内科総括部長

血糖値が高い状態が続いていると、神経障害によって足の痛みやしびれを感じにくくなっている可能性があります。足に傷があっても気づきにくいいため、傷口から感染した状態を放置してしまい、組織の一部が壊死（えし）する足壊疽（えそ）に進行することもあります。このようなことを防ぐために、血糖を良好に保つとともに、足に傷やウオノメ・タコなどがなにかをご自身でも確認し、見つけた場合にはすぐに主治医の先生や看護師に相談し適切な治療を受けましょう。





 ナスと海老のあんかけ



材料(2人前)

- ◆ なす...160g (1.5本強)
- ◆ 海老...160g (11~12尾)
- ◆ 絹さや...15g (5本)
- ◆ 白髪ねぎ...20g
- ◆ 出汁(鰹、昆布)...150cc
- ◆ 薄口醤油...10g (小さじ2)
- ◆ みりん...5g (小さじ1)
- ◆ 片栗粉...4g (小さじ1強)

(1人分) カロリー：116kcal 炭水化物：8.8g 塩分：1.3g

- ① なすは皮を剥き、4等分に切ります。海老は殻を剥き、背ワタを取ります。
- ② 絹さやは筋を取り、色が変わる程度に下茹でし、斜め1/2カットします。
- ③ 鍋に出汁、薄口醤油、みりんを入れて少し加熱し、①のなすと海老を入れてやわらかくなるまで煮たら、同量の水で溶いた片栗粉を入れます。とろみがついたら器に盛り、白髪ねぎと②の絹さやを添えます。

楽しく脳トレ！数独パズル

楽しく脳トレ！数独パズル

問題19

解答19

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

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

【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つつ入るようにします。

イベントは当院が主催するものではありません。期限を過ぎたものが含まれたり、内容が変更、中止になる場合もあります。事前に問合せ先にご確認ください。

この通信は『院内通信 by QLife』を使って作成しています。